

Санкт-Петербургское государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«АКАДЕМИЯ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол
от « 27 » августа 2020 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
СПб ГБПОУ «АТТ»
от « ___ » _____ 2020 г.
№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта (базовая подготовка)


Форма обучения	заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Курс	-	1-3
Семестр	-	-
Аудиторная учебная нагрузка, час., в том числе	-	2
- теоретическое обучение, час.	-	2
- практическое обучение, час.	-	0
- лабораторные работы, час.	-	0
- курсовой проект/работа, час.	-	0
Форма промежуточной аттестации	-	зачет
Самостоятельная работа, час.	-	330
Максимальная учебная нагрузка, час.	-	332

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №383 от 22.04.2014 года

Разработчик:

 / Бойко И. А./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рецензент:

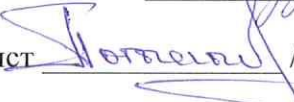
 / Трофимишин П. И./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 11 » марта 2020г.

Председатель ЦК  / Бойко И.А./

Проверено:

Зав. библиотекой  / Кузнецова В.В. /

Методист  / Потапова Ю.В. /

Рекомендовано одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от « 25 » марта 2020г.

Председатель Методического совета  /Мовшук О.Е./, зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№ 5 от « 27 » августа 2020 г.



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу

по учебной дисциплине: ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
(базовая подготовка)

Рабочая программа разработана Трофимишиным П. И., преподавателем СПб ГБПОУ «Академия транспортных технологий» Санкт-Петербурга.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №383 от 22.04.2014 г.

Рабочая программа содержит:

- общую характеристику учебной дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины;
- комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине.

В общей характеристике учебной дисциплины определены место дисциплины в учебном процессе, цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины. В структуре определён объём учебной дисциплины, виды учебной работы и форма промежуточной аттестации.

Содержание учебной дисциплины раскрывает тематический план, учитывающий целесообразность в последовательности изучения материала, который имеет профессиональную направленность. В тематическом плане указаны разделы и темы учебной дисциплины, их содержание, объём часов, самостоятельные работы и практические работы. Так же в содержании указаны общие и профессиональные компетенции на формирование которых направлено изучение учебной дисциплины.

Условия реализации учебной дисциплины содержат требования к минимальному материально-техническому обеспечению и информационному обеспечению обучения: перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется с помощью критериев и методов оценки по каждому результату освоения.

Рабочая программа завершается приложением – комплектом контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует в подготовке квалифицированных и компетентных специалистов по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта(базовая подготовка) и может быть рекомендована к использованию другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

Рецензент: преподаватель ЦК-15 Физическая культура
Трофимишин П. И.



Содержание

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	4
1.1	Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.2	Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
2.1	Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2	Содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1	Материально-техническое обеспечение	11
3.2	Информационное обеспечение	11
4	Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины	12
	Приложение 1 Комплект оценочных средств по учебной дисциплине	13

1 Общая характеристика программы учебной дисциплины

1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический, учебный цикл.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения программы учебной дисциплины

Цели учебной дисциплины:

Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи учебной дисциплины: в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3 Использование часов вариативной части ПССЗ – не предусмотрено.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	2
- теоретическое обучение	0
- практические занятия	2
- лабораторные работы	0
- курсовой проект/работа	0
Форма промежуточной аттестация	зачёт
Самостоятельная работа обучающегося	330
Максимальная учебная нагрузка	332

2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p>Раздел 1. Основы физической культуры</p> <p>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</p>	<p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Сам. Раб. Работа с литературой по закреплению и углублению теоритических знаний и умений.</p>	<p>24</p> <p>(0 ауд. + 16 сам.р)</p>	<p>1</p> <p>ОК2,3,6</p>
<p>Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</p> <p>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</p>	<p>Профессионально прикладная физическая</p> <p>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</p> <p>Техника прыжка в длину с места</p> <p>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 1000 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> <p>Техника коррекции фигурыупражнения на координацию, ловкость, точность движений</p>	<p>136</p> <p>(0 ауд. + 136 сам.р)</p>	<p>ОК2,3,6</p>

<p>Техника бега по дистанции</p> <p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени Подтяг. Вис. Отжим.</p> <p>Челночный бег.. Упражнения с отягощениями.</p> <p>Техника бега на средние дистанции.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.</p> <p>Выполнение контр норм.500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Выполнение упражнений для развития различных групп мышц</p> <p>Круговая тренировка на 5 - 6 станций 10</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив. Сам. Раб. Выполнение упражнений на силу, выносливость и координацию. Регуляция нагрузок, определение оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>		
<p>Раздел 3. Плавание</p> <p>Тема 3.1 Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».</p>	<p>Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс».</p> <p>Обучение технике плавания способом: «кроль на груди», «кроль на спине», «басс». Обучение старту, поворотам. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); Сам. Раб. Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, басса, бассейне. Освоение дыхания в воде. Знание правил плавания в открытых водоемах.</p>	<p>16</p> <p>(0 ауд. + 16 сам.р)</p> <p>ОК2,3,6</p>
<p>Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</p>	<p>64</p>	

<p>Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Тема 4.2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Тема 4.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Тема 4.4. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p>	<p>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p> <p>Техника коррекции фигуры.</p> <p>Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в баскетболе</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»</p> <p>Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувыррки. Упражнения с отягощениями.</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений</p> <p>Техника владения баскетбольным мячом</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p> <p>Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувыррки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах. Сам. Раб. Работа с литературой по закреплению и углублению теоритических знаний и умений.</p>	<p>(0 ауд. + 64 сам.р)</p>	<p>ОК2,3,6</p>
<p>Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.</p>		<p>90</p>	

<p>Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара</p> <p>Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</p>	<p>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</p> <p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:</p> <p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.</p> <p>Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</p> <p>Страховка у сетки.</p> <p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</p> <p>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков</p> <p>Техника коррекции фигуры</p> <p>Техника нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Отработка техники нижней подачи и приёма после неё</p> <p>Техника прямого нападающего удара</p> <p>Отработка техники прямого нападающего удара</p> <p>Подтяг. Вис. Отжим. Челночный бег. Кувырки. Упражнения с отягощениями. Дартс. Настольный теннис.</p> <p>Техника прямого нападающего удара</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> <p>Выполн простых акробатических упражнений, подтягивание, поднимание туловища из разных положений, отжимание, челночный бег, кувырки вперед (назад), стойка на лопатках, работа на тренажерах.</p> <p>Контрольные работы: Челночный бег 4x9м, 10x10м на время; Поднимание туловища, подтягивание, сгибание-разгибание рук, вис на согнутых руках, наклон туловища, приседание на одной ноге. Работа с литературой по закреплению и углублению теоритических знаний и умений.</p>	<p>(0 ауд. + 90сам.р.)</p>
---	--	----------------------------

<p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>		<p>2</p>	
<p>Итого объём образовательной программы</p>		<p>332</p>	

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы должны быть предусмотрены учебные помещения.

1) Спортивный зал, оснащённый:

баскетбольные щиты, гимнастические стенки, волейбольные стойки с сеткой, сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты, стол для игры в настольный теннис, стол для армрестлинга, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные.

2) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащённый:

футбольное поле; беговая дорожка; круг для бега (вокруг футбольного поля), летний гимнастический городок, тренажер для развития мышц спины, гимнастический портал, оборудованный наклонной лестницей, вертикальными подвесными штангами и канатом, сектор для метания, летние площадки для игры волейбол и мини - футбол, стойка баскетбольная переносная, военно-спортивная полоса препятствий

3) Стрелковый тир (в любой модификации включая электронный) или место для стрельбы, оснащённый:

3.2 Информационное обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. Решетников Н. В. Физическая культура: Учебник: ОИЦ Академия. 2017. .

2. Бойко И.А. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы работ / И.А Бойко. – СПб.: АТЭМК, 2016.

Дополнительная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. 2016. ЭБС ЮРАЙТ 2019

2. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта: Учебник и практикум для СПО/А.Е.Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е.Ловягиной. – М: Издательство ЮРАЙТ. 2019. ЭБС ЮРАЙТ

4 Контроль и оценка результатов освоения программы учебной дисциплины

Результаты освоения	Показатели оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
У1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий	Зачет
Знать:		
31. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрировать знания роли физической культуры	Зачет
32. Основы здорового образа жизни.	Демонстрировать знания основ здорового образа жизни	Зачет

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт
автомобильного транспорта

Форма обучения	Заочная	
	на базе 9 кл.	на базе 11 кл.
Курс	-	3
Семестр	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	зачёт

2020

Разработчик:

Бойко /Бойко И. А./, преподаватель СПб ГБПОУ «АТТ»

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
№ 15 «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»
Протокол № 8 от « 11 » марта 2020 г.

Председатель ЦК Бойко /Бойко И. А./

Проверено:

Методист Потапова /Потапова Ю. В./

Рекомендовано одобрено:
Методическим советом СПб ГБПОУ «АТТ»
Протокол № 4 от « 25 » марта 2020 г.

Председатель Методического совета Мовшук /Мовшук О.Е./, зам. директора по УР

Акт согласования с работодателем
№ 5 от « 27 » августа 2020 г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от « 27 » августа 2020 г.

Утверждено
Приказом директора СПб ГБПОУ «АТТ»
№ _____ от « ____ » _____ 2020 г.

1 Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Комплект КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта

Комплект КОС может быть использован другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, ППСЗ)

1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам умений и знаний

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания	
	У1	У2
Раздел 1. Основы физической культуры		31
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурно-развитие личности	ИПАКр	ИПАКр
Раздел 2. Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 2.1. Бег на коротких дистанциях. Прыжок в длину с места.	ИПАКр	ИПАКр
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	ИПАКр	ИПАКр
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	ИПАКр	ИПАКр
Раздел 3. Плавание		
Тема 3.1. Плавание способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».		
Раздел 4. Баскетбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 4.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.	ИПАКр	ИПАКр
Тема 4.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2 шага – бросок кольцо с места.	ИПАКр	ИПАКр
Тема 4.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.	ИПАКр	ИПАКр
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	ИПАКр	ИПАКр
Раздел 5. Волейбол. Атлетическая гимнастика. Профессионально прикладная физическая подготовка.		
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней	ИПАКр	ИПАКр

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
инижнейпередвдвумя руками. Дартс. Настольный теннис. Упражнения на общую выносливость, координацию, ловкость, точность движений.			
Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ИПАКр	ИПАКр	ИПАКр
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара.	ИПАКр	ИПАКр	
Тема 5.4. Совершенствованиетехники владения волейбольным мячом. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ИПАКр		ИПАКр

Условные обозначения:

ИПАКр – Итоговая письменная аудиторная контрольная работа.

2 Пакет экзаменатора

2.1 Условия проведения

Условия проведения: зачёт проводится одновременно для всей группы на последнем занятии, по результатам выполнения итоговой письменной аудиторной контрольной работы.

Условия приема: допускаются до сдачи зачёта все студенты.

Количество контрольных заданий: домашней контрольной работы нет.

Время проведения: 90 минут.

Требования к содержанию, объёму, оформлению и представлению: зачёт включает написание аудиторной контрольной работы по 10 вариантам. Каждый вариант состоит из двух теоретических и одного тестового задания.

Оборудование: не используется.

Учебно-методическая и справочная литература: используется.

Порядок подготовки: с условиями проведения и критериями оценивания студенты знакомятся на первом занятии по дисциплине.

Порядок проведения: при ответе на теоретические вопросы студент раскрывает вопрос в полном объёме; при ответе на тестовое задание – выбирает один правильный ответ из приведенных ответов. Перед началом зачёта преподаватель проводит инструктаж по выполнению теоретических и практических заданий.

2.2 Критерии и система оценивания

При ответе на контрольные задания студент должен внимательно прочитать вопросы и полно и содержательно ответить на них.

Зачет ставится, если студент выполнил все контрольные задания в полном объёме, и правильность ответа составила не менее 60 % по итогам их выполнения.

Незачет ставится, если студент выполнил контрольные задания не в полном объёме или выполнил не все контрольные задания.

3 Пакет экзаменуемого

3.1 Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).
3. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
4. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)
5. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (6) с примерами физических упражнений).
6. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).
7. Техника бега на короткие дистанции (задачи (6) с примерами физических упражнений).
8. Физическая культура – источник духовной культуры.
9. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
10. Утомление при физической и умственной работе.
11. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
12. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.
13. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
14. Основы самоконтроля.
15. Правила игры в баскетбол.
16. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.
19. Правила игры в баскетбол.
20. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №1

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Структура Всероссийского физкультурно – спортивного праздника ГТО. Привести пример ступени в своей возрастной группе.
2. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого (18-29) и зрелого возраста (55 – 60).

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что отражает сущность понятия «спорт»?
 - а. Сфера досуга
 - б. Система оздоровительных мероприятий
 - с. Система соревнований и подготовки к ним**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №2

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Содержание лёгкой атлетики (бег, прыжки, метания, многоборья).
2. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза.)

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. У здорового человека систолическое давление при высокой физической нагрузке...
 - а. не изменяется
 - б. повышается**
 - с. понижается

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №3

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи (б) с примерами физических упражнений).
2. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного теста в плавании (таблица по К. Куперу, 1987).

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что является субъективным показателем самоконтроля?
 - a. частота сердечных сокращений
 - b. спортивный результат
 - c. самочувствие**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №4

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Техника бега на короткие дистанции (задачи (б) с примерами физических упражнений).
2. Физическая культура – источник духовной культуры.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Резко выраженный изгиб - искривление позвоночника называется ...
 - a. лордоз
 - b. сколиоз
 - c. все перечисленное**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №5

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Оценка физической подготовленности людей разного возраста по результатам 12-минутного бегового теста (по К. Куперу, 1987)
2. Утомление при физической и умственной работе.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
 - a. шахматами, шашками
 - b. физическими упражнениями**
 - c. спокойным решением кроссвордов
 - d. чтением газет и журналов с коллегами

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №6

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Средства физической культуры (физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы).
2. Гиподинамия и её неблагоприятное влияние на организм.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Жизненная емкость легких человека зависит ...
 - a. только от роста тела
 - b. только от уровня функциональной подготовленности
 - c. всего вышеперечисленного**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №7

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Основы самоконтроля.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?
 - a. Олимпийский спорт
 - b. Профессиональный спорт
 - c. Массовый спорт**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №8

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. Что понимается поспортивной культурой человека?
 - a. Уровень компетенций
 - b. Обладание высокими телесными кондициями
 - c. Способность реализовать двигательный потенциал в соревнованиях**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №9

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. По каким признакам определяется олимпийская культура человека?
 - a. Поведенческим стереотипам
 - b. Высокой двигательной активности
 - c. Стилю жизни, соответствующему идеологии Олимпийской Хартии**

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ
для итоговой письменной аудиторной контрольной работы
Дисциплина Физическая культура
Форма обучения – заочная
Специальность: 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»
Разработчик: Бойко И.А., Шумаков С.Ю.

Вариант №10

Дайте ответ на следующие теоретические вопросы:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Подбор физических упражнений, способствующих увеличению веса.

Тестовое задание

(выберите один вариант ответа и прокомментируйте его):

3. При малоподвижной работе в перерыв лучше заняться ...
 - a. шахматами, шашками
 - b. физическими упражнениями**
 - c. спокойным решением кроссвордов
 - d. чтением газет и журналов с коллегами