**Задания по физической культуре**

**Для учащихся ГБОУ СПО ЛНР «ЛУТУГИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Преподаватель: Соболева И.В.

Группа: 112

Урок №66,67

Выполнить до 10.04.2020

1.Повторить темы, пройденные на уроках физической культуры (устно).

2.Выполнять утреннюю зарядку, комплекс общеразвивающих и силовых упражнений.

3.Подготовить реферат на тему: «Значение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.»

(письменно- 3 страницы, печатный вариант -5 страниц, формат А4)

4. Тест на тему: «**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Выполненное задание присылать на почту:** [**m23032009@mail.ru**](mailto:m23032009@mail.ru)**, в распечатанном виде по окончанию ДО или личным сообщением в ВК**

Оценки по выполненным заданиям выставляются преподавателем в журнал каждому учащемуся в установленные сроки.

**Критерии оценивания реферата:**

- умение сформулировать цель работы;

-умение подобрать научную литературу по теме;

-полнота и логичность раскрытия темы;

-самостоятельность мышления;

-стилистическая грамотность изложения;

-корректность выводов;

-правильность оформления работы.

**Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если выполнены все вышеперечисленные требования к изложению, оформлению, и представлению реферата.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если допущены незначительные погрешности в оформлении и представлении работы.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если допущены существенные погрешности в содержании, оформлении и представлении работы.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если представленная работа не соответствует требованиям.

- учащиеся отвечают в тетради: для теоретических знаний по физической культуре.

Данное тестирование применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний на тему:

**Тема** **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ**

**И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Вопросы:**

**1.** Вид воспитания, специфическим содержанием которого явля­ются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладе­ние специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;

2) физической подготовкой;

3) физическим воспитанием;

4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

1) физическое развитие индивидуума;

2) физическое воспитание;

3) физическая подготовленность;

4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в кон­кретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявля­ющий специализированные требования к двигательным способ­ностям человека, называется:

1) спортивной тренировкой;

2) специальной физической подготовкой;

3) физическим совершенством;

4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает приклад­ную направленность физического воспитания к трудовой или иной Деятельности:

1) физическая подготовка;

2) физическое совершенство;

3) физическая культура;

4) физическое состояние.

5. К показателям, характеризующим физическое развитие че­ловека, относятся:

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических

качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортив­ных результатов;

3) уровень и качество сформированных жизненно важных дви­гательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигатель­ных умений и навыков.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникно­вения физического воспитания в обществе:

1) результаты научных исследований;

2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гар­монически развитой личности;

3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (по­вторяемости действий), важности так называемой предваритель­ной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными кри­териями физического совершенства служат:

1) показатели телосложения;

2) показатели здоровья;

3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

4) нормативы и требования государственных программ по физи­ческому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортив­ной классификации.

**Задания для самостоятельной работы**

**1.**Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер ответа (определения) | Термин (понятие) | Определение |
|  | Физическое образование | 1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптималь­но соответствующий требованиям жизни. |
|  | Воспитание  физических  качеств | 2. Процесс становления, формирова­ния и последующего изменения на про­тяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических ка­честв и способностей. |
|  | Физическая подготовка | 3. Собственно соревновательная дея­тельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отно­шения и нормы, ей присущие. |
|  | Физическое развитие | 4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а так­же передачи специальных физкультур­ных знаний. |
|  | Физическое совершенство | 5. Процесс воспитания физических ка­честв и овладения жизненно важными движениями. |
|  | Спорт | 6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функцио­нальных нагрузок. |

2. Перечислите важнейшие ***конкретные показатели***физически совершенного человека современности.

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым под­чиняется процесс физического развития человека.

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_