

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ  
К ЭКЗАМЕНУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ФК. 00 Физическая культура  
по профессии 18874 Столяр**

**1. Теоретические вопросы:**

1. Физические качества человека.
2. Выносливость.
3. Виды физической культуры (основные направления). Краткая характеристика каждого вида ФК: задачи, условия проведения, значение.
4. Задачи физической культуры.
5. Задачи спорта.
6. Основное средство для выполнения задач физической культуры и спорта.
7. Смысл физической культуры, как компонента культуры общества.
8. Наиболее информативный, объективный и широко используемый в практике физического воспитания и спорта показатель реакции организма на физическую нагрузку.

**2. Практические нормативы:**

|   | Вид теста                                                                                        | Тестируемые качества                  | Юн. дев | Отл. 5 | Хор. 4 | Удов. 3 | Неуд. 2 |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|
| 1 | Приседания, за 30 секунд, количество раз.                                                        | Скоростно-силовые способности         | Юн.     | 31-32  | 29-30  | 27-28   | 25-26   |
|   |                                                                                                  |                                       | Дев.    | 29-30  | 27-28  | 25-26   | 23-24   |
| 2 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, за 20 секунд, количество раз                               | Скоростно-силовая выносливость        | Юн.     | 25-24  | 23-22  | 21-20   | 18-19   |
| 3 | Глубина наклона                                                                                  | Подвижность тазобедренного сустава    | Дев.    | 13     | 11     | 9       | 8       |
| 4 | Прыжки со скакалкой, за 30 секунд, количество раз                                                | Координационно-скоростные способности | Юн.     | 70     | 65     | 60      | 59      |
|   |                                                                                                  |                                       | дев     | 70     | 65     | 60      | 59      |
| 5 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, в положение сидя, за 30 секунд, количество раз . | Координационно-скоростные способности | Юн.     | 23     | 21     | 19      | 18      |
|   |                                                                                                  |                                       | дев     | 21     | 19     | 17      | 16      |
| 6 | Упор присев - упор лежа, 15сек.(раз)                                                             | Координационно-силовые способности    | Юн.     | 17     | 15-16  | 13-14   | 12      |
|   |                                                                                                  |                                       | Дев.    | 15     | 13-14  | 11-12   | 10      |