

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ
К ЭКЗАМЕНУ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ.04 Физическая культура
по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

Теоретические вопросы:

1. Физические качества человека.
2. Определение понятия «Физическая культура».
3. Выносливость.
4. Утомление:
 - определение
 - виды утомления
 - способы снятия утомления
5. Виды физической культуры (основные направления). Краткая характеристика каждого вида ФК: задачи, условия проведения, значение.
6. Задачи физической культуры.
7. Задачи спорта.
8. Основное средство для выполнения задач физической культуры и спорта.
9. Влияние физической культуры на организм человека.
10. Ориентироваться в видах спорта. Например: бокс – единоборство; хоккей с шайбой – зимний командный вид спорта, и т.д.
11. История Олимпийского движения.
12. Здоровый образ жизни.

Практические нормативы*

	Вид теста	Тестируемые качества
1	Приседания, за 30 секунд, количество раз.	Скоростно-силовые способности
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, за 20 секунд, количество раз	Скоростно-силовая выносливость
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, опора ног на колени, туловище прямое за 20 секунд, количество раз	Скоростно-силовая выносливость
4	«Планка» упор на локти – удержание в секундах	Координационно- силовые способности

5	Глубина наклона	Подвижность тазобедренного сустава
6	Прыжки со скакалкой, за 30 секунд, количество раз	Координационно- скоростные способности
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, в положение сидя, за 30 секунд, количество раз .	Координационно- скоростные способности
8	Упор присев - упор лежа, 15сек.(раз)	Координационно- силовые способности

* обучающийся, либо преподаватель, из предложенных видов практических нормативов может выбрать три – доступные к выполнению с учётом заболевания.