

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ  
К ЭКЗАМЕНУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОДБ.13 Адаптивная физическая культура**

**по профессии СПО 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

**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. Контрольные упражнения\***

	<b>Вид теста</b>	<b>Тестируемые качества</b>
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 контрольных упражнений может выбрать три – доступные к выполнению с учётом заболевания.