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. Выносливость.
3. Утомление:
   - определение
   - виды утомления
   - способы снятия утомления
4. Виды физической культуры (основные направления). Краткая характеристика каждого вида ФК: задачи, условия проведения, значение.
5. Задачи физической культуры.
6. Основное средство для выполнения задач физической культуры и спорта.
7. Виды самоконтроля на занятиях физической культурой.
8. Термин «гипокинезия».
9. Основная цель Утренней гигиенической гимнастики.
10. Ориентироваться в видах спорта. Например: бокс – единоборство; хоккей с шайбой – зимний командный вид спорта, и т.д.
11. Здоровый образ жизни.

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	Координационно-	Юн.	70	65	60	59

	скакалкой, за 30 секунд, количество раз	скоростные способности	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