

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## ФК. 00 Физическая культура по профессии Рабочий зеленого хозяйства

### 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