

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УР и НО
Дата подписания: 22.09.2023 22:07:49
Уникальный программный ключ:
bb52f959411e64617566ef2977b97e87139b1a2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)
АВИАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
В.А. Зибров
« ____ » _____ 2023 г.

Методические указания
Контрольная работа по физической культуре
для студентов заочной формы обучения
для студентов специальности
15.02.16 Технология машиностроения

Ростов-на-Дону
2023 год

Содержание:

Раздел 1 Темы рефератов.

Раздел 2 Контрольные нормативы.

Задание 1.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

для студентов заочной формы обучения АК ДГТУ.

1. «Гигиена в физической культуре».
- 2.«История развития спортивной гимнастики».
- 3.«Баскетбол».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
8. «Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры».
9. «Борьба Сумо».
10. «Шахматы и виды спорта».
11. «Спортивная борьба».
12. «Прыжок с шестом».
13. «Развитие физических качеств».

14. «Тхэквон-до».
15. «История автомобильного спорта».
16. «История развития настольного тенниса».
17. «Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
18. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
19. «Летние Олимпийские игры 2008».
20. «Основные формы передвижения человека».
21. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
22. «История футбола».
23. «Виды спорта, развивающие выносливость».
24. «Легкая атлетика (отдельный вид)».
25. «Спортивная гребля».
26. «Хоккей».
27. «Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
28. «Лечебная физкультура».
29. «Зарядка-утренняя гимнастика».
30. «Основы физической и спортивной подготовки».
31. «Правила игры в волейбол».
32. «Плавание и его виды »

Задание 2.

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40	20	30	40

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тес- ты)	Нормативы					
		от 18до 24 лет			от 25до 29 лет		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количества раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19