ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы бизнеса, менеджмента и права
Протокол № 11 от«20» декабря 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –

программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: 38.03.02 *Менеджмент*
направленность (профиль): Управление персоналом организации
Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: 2025

Разработчик:

должность	ученая степень и звание, ФИО
директор ***доцент***	***к.т.н. Доронкина И.Г.*** ***доцент Дубовицкая Л.Л.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент	***к.э.н., доцент Лустина Т.Н.***

1. Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль Управление персоналом организации.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на овладение выпускником следующих компетенций :

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части индикаторов достижения компетенции УК-7.1. (Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни), УК-7.2. (Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности), УК-7.3. (Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре продолжительностью 18 недель и на 1 курсе во 2 семестре продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции; практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 36 часов; и на 1 курсе во 2 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 36 часов. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции; практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий, решение ситуационных задач, индивидуальных презентаций студентов, групповых проектов, разработка индивидуальной карты здоровья; групповые и индивидуальные консультации.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 10 часов, самостоятельная работа обучающихся 26 часов; и на 1 курсе во 2 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 10 часов, самостоятельная работа обучающихся 26 часов. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции; практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий, решение ситуационных задач, индивидуальных презентаций студентов, групповых проектов, разработка индивидуальной карты здоровья; групповые и индивидуальные консультации, самостоятельная работа обучающихся (для очно-заочной формы обучения).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и сдачи нормативов; и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

© РГУТИС

Основные положения модуля могут быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (индикатора достижения компетенции)
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; в части индикаторов достижения компетенции: УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент», профиль Менеджмент организации.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:
- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

© РГУТИС

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть*:*
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
			1	2
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	72	36	36
	в том числе:			
1.1	Занятия лекционного типа	32	16	16
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:			
	Семинары			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	32	16	16
1.3	**Консультации**	4	2	2
1.4	**Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)**	**4**	**Зачет 2**	**Зачет 2**
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	-	-	-
3	**Общая трудоемкость час**	72	36	36
	з.е.	2	1	1

Очно-заочная форма обучения

© РГУТИС

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
			1	2
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	20	10	10
	в том числе:			
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	2
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:			
	Семинары			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	8	4	4
1.3	**Консультации**	4	2	2
1.4	**Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)**	**4**	**Зачет 2**	**Зачет 2**
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	52	26	26
3	**Общая трудоемкость час**	72	36	36
	з.е.	2	1	1

© РГУТИС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
Очная форма обучения

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
1 курс 1 семестр							
Физическая культура в общественной подготовке студентов	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	вводная				
	Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). Первая контрольная точка			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	традиционная				
	Тема 2.1. Развитие силовых качеств (легкая атлетика) Вторая контрольная точка.			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	традиционная				
	Тема 3.1. Развитие скорости (легкая атлетика). Третья контрольная точка			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
	Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)			4	Учебно-тренировочные занятия		
	Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	5	традиционная				
	Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей Тестирование «Четвертая контрольная точка»			4	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование		

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	традиционная				
	Текущая аттестация						
	Групповая консультация – 2 часа						
	Зачет – 2 часа						
1 курс 2 семестр							
Физическая культура в профессиональной под-	Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	традиционная				
	Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости			4	Учебно-тренировочные занятия		

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
готовке студентов	Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	традиционная				
	Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. Первая контрольная точка			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
	Тема 7.2. Совершенствование развития скорости Вторая контрольная точка			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов		
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	традиционная				
	Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств			2	Учебно-тренировочные занятия		
	Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-			2	Учебно-тренировочные		

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
	координационных способностей. Третья контрольная точка				занятия Сдача нормативов		
	Тема 8.3. Совершенствование способностей Тестирование «Четвертая контрольная точка»			2	Учебно-тренировочные занятия. Тестирование студентов		
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	традиционная				
	Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	традиционная				
	Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	1	традиционная				

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия		
	Текущая аттестация						
	Групповая консультация – 2 часа						
	Зачет – 2 часа						

© РГУТИС

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Лекции, акад. часов	Форма проведения лекции	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	СРС, акад.часов	Форма проведения СРС
1 курс 1 семестр							
Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная			5	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика).			1	Учебно-тренировочные занятия	5	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Первая контрольная точка - Сдача нормативов						
	Тема 1.2. Развитие силовых качеств (легкая атлетика).			1	Учебно-тренировочные занятия	5	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Вторая контрольная точка - Сдача нормативов						

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Лекции, акад. часов	Форма проведения лекции	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	СРС, акад.часов	Форма проведения СРС
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	традиционная			5	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 2.1. Развитие скорости (легкая атлетика).			1	Учебно-тренировочные занятия	3	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Третья контрольная точка - Сдача нормативов						
	Тема 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей (легкая атлетика).			1	Учебно-тренировочные занятия.	3	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	«Четвертая контрольная точка» - Тестирование						
	Консультация - 2						
	Промежуточная аттестация – зачет 2 Устный опрос, сдача нормативов						

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Лекции, акад. часов	Форма проведения лекции	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	СРС, акад.часов	Форма проведения СРС
1 курс 2 семестр							
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1	традиционная			4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 1.1. Совершенствование развития силовых качеств.			1	Учебно-тренировочные занятия	4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Первая контрольная точка - Сдача нормативов						
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	традиционная			4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 2.1. Совершенствование развития скорости. Вторая контрольная точка			1	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Лекции, акад. часов	Форма проведения лекции	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	СРС, акад.часов	Форма проведения СРС
	Вторая контрольная точка - Сдача нормативов						
	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	0,5	традиционная			4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Тема 3.1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей.			1	Учебно-тренировочные занятия	4	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Третья контрольная точка - Сдача нормативов						
	Тема 3.2. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств.			1	Учебно-тренировочные занятия.	2	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Четвертая контрольная точка - Тестирование						
	Консультация - 2						

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Лекции, акад. часов	Форма проведения лекции	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	СРС, акад.часов	Форма проведения СРС
	Промежуточная аттестация – зачет- 2 часа Устный опрос, сдача нормативов						

© РГУТИС

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 5 ч.	**Основная литература** 1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке. **Дополнительная литература** 1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846 2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 3.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627
	Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). «Первая контрольная точка» 5ч.	
	Тема 1.2. Развитие силовых качеств (легкая атлетика). «Вторая контрольная точка» 5 ч.	
	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента 5 ч.	
	Тема 2.1. Развитие скорости (легкая атлетика). «Третья контрольная точка» 3 ч.	
	Тема 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей (легкая атлетика). Тестирование «Четвертая контрольная точка» 3ч	
1 курс 2 семестр		
	Тема 1 Образ жизни и	

© РГУТИС

	его отражение в профессиональной деятельности 4 ч.	
	Тема 1.1. Совершенствование развития силовых качеств «Первая контрольная точка» 4ч.	
	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль 4 ч.	
	Тема 2.1. Совершенствование развития скорости. Вторая контрольная точка 4 ч.	
	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 4 ч.	
	Тема 3.1. Совершенствование развития тонкокоординационных способностей. «Третья контрольная точка» 4ч.	
	Тема 3.2. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств «четвертая контрольная точка» 2 ч.	

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции, индикатора	Содержание компетенции (индикатора достижения компетенции)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (индикатора достижения компетенции) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть

© РГУТИС

	дости-жения компе-тенции		достижения компетенции)			
1	УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Все разделы	Методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Все разделы	Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Все разделы	Нормы здорового образа жизни.	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению	Для очной и очно-заочной формы обучения: тестирование, сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм	Формирование способности и поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и со-

© РГУТИС

работоспособности; норм здорового образа жизни. Умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.		здорового образа жизни. Студент продемонстрировал умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Студент продемонстрировал владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	блюдает нормы здорового образа жизни; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по образовательным

© РГУТИС

программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов очной и очно-заочной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов

1 курс 1 семестр

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 15 баллов (11-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 6-10 – норматив сдан за меньший период времени, 1-5 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие скорости - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан за меньший период времени, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

1 курс 2 семестр

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития скорости - студент получает от 0 до 15 баллов (11-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 6-10 – норматив сдан за меньший период времени, 1-5 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития прыжковых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

Средство оценивания – тестирование

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при решении тестовых заданий

Критерии оценки	оценка
выполнено верно заданий	9-10 баллов, если (90 –100)% правильных ответов
	7-8 баллов, если (70 – 89)% правильных ответов
	5-6 баллов, если (50 – 69)% правильных ответов
	0-4 балла, если менее 50% правильных ответов

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

© РГУТИС

Для студентов очной и очно-заочной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов
1 курс 1 семестр
Сдача нормативов по общей выносливости.
Сдача нормативов на развитие силовых качеств.
Сдача нормативов на развитие скорости.
1 курс 2 семестр
Сдача нормативов на развитие силовых качеств.
Сдача нормативов на развития скорости.
Сдача нормативов на развития тонко-координационных качеств.
За сдачу нормативов студент получает зачет/незачет (зачет – норматив сдан согласно требованиям к возрастной группе, зачет – норматив сдан с небольшими замечаниями, зачет – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, незачет – норматив не сдан).

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов очной формы обучения:

Номер недели	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
	1 курс 1 семестр		
3	Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
6	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
15		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
	1 курс 2 семестр		
6	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов
8	Методические основы функцио-	Сдача нормативов на	сдача нормативов на развитие

© РГУТИС

	нальной подготовленности	развития скорости	скорости – 15 баллов
12		Сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
13		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Для студентов очно-заочной формы обучения:

Номер недели	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
	1 курс 1 семестр		
	Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
	1 курс 2 семестр		
	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов
	Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 15 баллов
		Сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов очной и очно-заочной формы обучения
1 курс 1 семестр
Первая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов по общей выносливости

© РГУТИС

Вторая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

Третья контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развитие скорости

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Четвертая контрольная точка – Тестирование

УК-7

ВАРИАНТ 1

1. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
   А) на гармоническое развитие человека;
   Б) на формирование правильной осанки;
   В) на всестороннее развитие физических качеств;
   Г) на достижение высоких спортивных результатов.
2. К показателям физической подготовленности относятся:
   А) рост, вес, окружность грудной клетки;
   Б) сила, быстрота, выносливость;

© РГУТИС

В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

3. К показателям физического развития относятся:
   А) ловкость и прыгучесть.
   Б) быстрота и выносливость;
   В) рост и вес;
   Г) сила и гибкость;
4. Гиподинамия – это следствие:
   А) нехватки витаминов в организме;
   Б) повышение двигательной активности человека;
   В) понижения двигательной активности человека;
   Г) чрезмерное питание.
5. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
   А) 170-200 уд./мин.
   Б) 150-170 уд./мин.;
   В) 90-150 уд./мин.;
   Г) 60-90 уд./мин.;
6. Динамометр служит для измерения показателей:
   А) роста;
   Б) силы воли;
   В) жизненной емкости легких;
   Г) силы кисти.
7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
   А) общеразвивающими;
   Б) групповыми.
   В) скоростно-силовыми;
   Г) собственно-силовыми;
8. Бег по пересеченной местности называется:
   А) марш-бросок;
   Б) стипль-чез;
   В) конкур.
   Г) кросс;
9. Силовые способности:
   А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
   Б) способность противостоять утомлению;
   В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
   Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
10. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
    А) адаптацией;
    Б) акклиматизацией;
    В) интеграцией;
    Г) ассимиляцией;
11. Гармоничность физического развития является:
    А) основные физические качества
    Б) выносливость;
    В) быстрота;
    Г) сила;
12. Тестами для определения выносливости:

© РГУТИС

А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

13. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
14. Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
15. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
16. Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
17. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
18. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
19. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
20. Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
21. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;

© РГУТИС

Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

22. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.

23. Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.

24. Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

25. Ловкость – это:
А) способность к пению;
Б) способность к танцам;
В) способность быстро овладевать новыми движениями;
Г) способность быстро бегать.

26. Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

27. Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

28. Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

29. Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

30. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;

© РГУТИС

В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

31. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

32. Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

33. Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

ВАРИАНТ 2

1.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

2.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

3..Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

4.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

5.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

6.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

© РГУТИС

7.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;
8.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.
9.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;
10.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;
11.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
12.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
13.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
14.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
15.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
16.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;

© РГУТИС

В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

17.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

18.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.

19.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.

20.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

21.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

22.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

23.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

24.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.

25.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;

© РГУТИС

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

26.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

27.Ловкость – это:

А) способность к пению;

Б) способность к танцам;

В) способность быстро овладевать новыми движениями;

Г) способность быстро бегать.

28.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

29.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность;

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

30.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

Г) прогулки на природе.

31.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

32.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

33.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

ВАРИАНТ 3

1..У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

© РГУТИС

В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

2.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

3.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

4.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

5.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

6.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

7.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

8.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

9.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

10.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.

11.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

© РГУТИС

А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

12.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

13.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

14.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;

15.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;

16.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

17.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

18.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

19.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

20.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;

© РГУТИС

В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);

Г) работа на компьютере.

21.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

А) в утренние часы;

Б) в пределах 11-18 ч;

В) в вечерние часы;

Г) не зависят от времени суток.

22.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:

А) увеличения объема занятий;

Б) увеличения частоты занятий;

В) увеличения интенсивности занятий;

Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

23.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:

А) локтевом суставе;

Б) плечевом суставе;

В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;

Г) лучезапястном суставе.

24.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

25.Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

Б) обеспечение организма питательными веществами;

В) снижение иммунитета;

Г) текущий и оперативный.

26.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

А) физическое воспитание;

Б) лечебно-оздоровительная система;

В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;

Г) все ответы верны.

27.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

28.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

29.Ловкость – это:

А) способность к пению;

Б) способность к танцам;

© РГУТИС

В) способность быстро овладевать новыми движениями;
Г) способность быстро бегать.

30.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

31.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

32.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эсте тические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

33.Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
Г) 50-40 уд/мин

ВАРИАНТ 4

1.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

2.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.

3.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

4..Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

5.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;

© РГУТИС

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

6..Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

7..Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

8..К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

9.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

10.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

11.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

12.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

13.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

14.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

© РГУТИС

15.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
16.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
17.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
18.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
19.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
20.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
21.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
22.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
23.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
24.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:

© РГУТИС

А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

25.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

26.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

27.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.

28.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.

28.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

29.Ловкость – это:
А) способность к пению;
Б) способность к танцам;
В) способность быстро овладевать новыми движениями;
Г) способность быстро бегать.

30.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

31.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

32.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

© РГУТИС

В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

Г) прогулки на природе.

33.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

ВАРИАНТ 5

1.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

Г) прогулки на природе.

2.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

3.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

4..Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

5.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

6.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

7.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

8..Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

© РГУТИС

Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

9..Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

10..К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

11.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

12.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

13.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.

14.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

15.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

16.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

17.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;

© РГУТИС

18.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
19.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
20.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
22.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
23.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
24.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
25.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
26.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
27.Характеристика врачебного контроля:

© РГУТИС

А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

28.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.

29.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.

30.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

31.Ловкость – это:
А) способность к пению;
Б) способность к танцам;
В) способность быстро овладевать новыми движениями;
Г) способность быстро бегать.

32.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

33.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

ВАРИАНТ 6

1.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

2.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

3.Ценности физической культуры:

© РГУТИС

А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

4..Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

5.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

6.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.

7.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

8.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

9.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

10.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

11.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

12.К показателям физической подготовленности относятся:

© РГУТИС

А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

13.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

14.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

15.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

16.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.

17.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

18.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

19.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

20.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;

21.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;

© РГУТИС

Г) сила;
Д) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

22.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

23.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

24.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

25.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.

26.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.

27.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

28.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

29.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

30.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;

© РГУТИС

Г) текущий и оперативный.

31.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

А) физическое воспитание;

Б) лечебно-оздоровительная система;

В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;

Г) все ответы верны.

32.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

33.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

ВАРИАНТ 7

1.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры

2.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

3.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

4..Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

5..Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

Г) прогулки на природе.

6...Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

© РГУТИС

7.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

8.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.

9.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

10.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

11.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

12.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

13.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

14.К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

15.К показателям физического развития относятся:

А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

© РГУТИС

16.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.
17.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;
18.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.
19.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;
20.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;
21.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
22.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
23.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
24.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
25.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;

© РГУТИС

В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

26.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

27.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

28.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.

29.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.

30.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

31.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

32.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

33.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

ВАРИАНТ 8

1.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;

© РГУТИС

Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

2. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

3.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.

4..Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

5.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

6.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

7.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

8..Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

9.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

10.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

© РГУТИС

Г) психическое.

11.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

12.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

13.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

14.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

15.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

16.К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

17.К показателям физического развития относятся:

А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

18.Гиподинамия – это следствие:

А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

19.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

© РГУТИС

20.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.
21.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;
22.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;
23.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
24.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
25.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
26.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
27.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
28.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
29.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;

© РГУТИС

В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

30.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.

31.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.

32.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

33.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

ВАРИАНТ 9

1.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

2.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

3.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

4. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.

5.Одним из основных средств физического воспитания является:

© РГУТИС

А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.

6.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

7.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

8.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

9.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

10.Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

11.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

12.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.

13.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

14.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;

© РГУТИС

Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;

15.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

16.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

17.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

18.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

19.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

20.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

21.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

22.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.

23.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;

© РГУТИС

Г) собственно-силовыми;

24.Бег по пересеченной местности называется:

А) марш-бросок;

Б) стипль-чез;

В) конкур.

Г) кросс;

25.Силовые способности:

А) способность преодолевать внешнее сопротивление;

Б) способность противостоять утомлению;

В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

26.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:

А) адаптацией;

Б) акклиматизацией;

В) интеграцией;

Г) ассимиляцией;

27.Гармоничность физического развития является:

А) основные физические качества

Б) выносливость;

В) быстрота;

Г) сила;

28.Тестами для определения выносливости:

А) тест на сгибание рук;

Б) проба Ромберга;

В) тест Купера;

Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

29.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:

А) быстрое включение в работу;

Б) отсутствие разминки;

В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;

Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

30.Средствами воспитания выносливости является:

А) бег на длинные дистанции;

Б) бег на 100м;

В) прыжок в длину с разбега;

Г) толкание ядра.

31.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?

А) 1500 ккал.;

Б) 6000 ккал. и выше;

В) 3000 ккал.;

Г) 2500 ккал.

32.Основные правила двигательной деятельности:

А) езда на машине;

Б) чтение книг;

В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);

Г) работа на компьютере.

33.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

© РГУТИС

А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.

ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
2..Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
3.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
4.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
5.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
6. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
7.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.
8.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

© РГУТИС

9.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

10.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной

11.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

Г) прогулки на природе.

12.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям

13.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

14.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

15.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

16.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

17.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

18.Принципы здорового образа жизни:

© РГУТИС

А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа

19.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.

20.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;

21.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

22.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

23.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;

24.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.

25.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

26.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

27.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;

© РГУТИС

В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.

28.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;

29.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;

30.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

31.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

32.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

33.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. И выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

1 курс 2 семестр

Первая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов развития силовых качеств

Вторая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития скорости

Третья контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств

Четвертая контрольная точка – Тестирование

ВАРИАНТ 1

1.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

2.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;

© РГУТИС

б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

3.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

4.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

5.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

6.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

7.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

8.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

9.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

10.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

11.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна

© РГУТИС

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

12.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

13.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

14.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

15.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

16.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

17.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

18.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

19. Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

20. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;

© РГУТИС

в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

21.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

22.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

23.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

24. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

25. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

26.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

27.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

28.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

29.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

30.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

© РГУТИС

а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

31.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

32.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

33.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

34.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

35.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

36.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

37.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

38.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

39.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;

© РГУТИС

б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

40.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

41.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

42.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

43.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

44.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

45.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

ВАРИАНТ 2

1.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

2.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

3.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;

© РГУТИС

б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

4.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

5.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

6.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

7.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

8.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

9.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

10.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

11.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

12.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

© РГУТИС

13.Вводная гимнастика:

а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

14.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

15.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

16.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

17.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

18.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);

г) работа на компьютере.

19.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?

а) 1500 ккал.;

б) 6000ккал. и выше;

в) 3000 ккал.;

г) 2500 ккал.

20..Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на 100 м;

в) прыжок в длину с разбега;

г) толкание ядра.

21. Физкультурные минуты – это

а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

в) пробежка утром;

© РГУТИС

г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

22. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

23.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

24..Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

25.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

26. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

27. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

28.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

29.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

30.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

31.Динамометр служит для измерения показателей:

© РГУТИС

а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

32.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

33.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

34.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

35.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

36.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

37.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

38.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

39.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

40..Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;

© РГУТИС

в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

41.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

42.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

43.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

44.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

45.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

ВАРИАНТ 3

1.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

2.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

3.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

4.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки

© РГУТИС

б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

5.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6..Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

7.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

8.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

9.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

10.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

11.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

12.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

13.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

© РГУТИС

14.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе
15.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
16.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной
17.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить
18.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.
19.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.
20.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.
21.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.
22.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;

© РГУТИС

г) толкание ядра.

23. Физкультурные минуты – это
    а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
    б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
    в) пробежка утром;
    г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.
24. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
    а) быстрое включение в работу;
    б) отсутствие разминки;
    в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
    г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
25. Тестами для определения выносливости:
    а) тест на сгибание рук;
    б) проба Ромберга;
    в) тест Купера;
    г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
26. Гармоничность физического развития является:
    а) основные физические качества;
    б) выносливость;
    в) быстрота;
    г) сила.
27. Проба Руфье – это
    а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
    б) оценка вестибулярного аппарата;
    в) определение физической работоспособности;
    г) проверка и оценка общей выносливости.
28. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
    а) адаптацией;
    б) акклиматизацией;
    в) интеграцией;
    г) ассимиляцией.
29. Силовые способности:
    а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
    б) способность противостоять утомлению;
    в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
    г) способность быстро овладевать новыми движениями.
30. Бег по пересеченной местности называется:
    а) марш-бросок;
    б) стипль-чез;
    в) конкур;
    г) кросс.
31. Проба Ромберга:
    а) определение физической работоспособности;
    б) проверка и оценка общей выносливости.
    в) оценка вестибулярного аппарата;
    г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.
32. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:

© РГУТИС

а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

33.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

34.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

35.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

36.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

37.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

38.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

39.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

40.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

41.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;

© РГУТИС

в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

42.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

43.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

44.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

45.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

ВАРИАНТ 4

1.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

2.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

3.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

4.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

5.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка

© РГУТИС

в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

6.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

7..Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

8.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

9.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

10.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

11.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

12.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

13.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

14.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

15.Производственная гимнастика имеет формы:

© РГУТИС

а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

16.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

17.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

18.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

19.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

20.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

21.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

22.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

23.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

© РГУТИС

24.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

25. Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

26. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

27.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

28.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

29.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

30. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

31. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

32.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

33.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;

© РГУТИС

б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

34.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

35.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

36.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

37.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

38.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

39.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

40.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

41.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

42.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;

© РГУТИС

г) способность бегать на короткие дистанции.

43.Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

44.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

45.Характеристика врачебного контроля:

а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

ВАРИАНТ 5

1.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

2.Характеристика врачебного контроля:

а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

3.Спорт-это:

а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

4.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:

а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

5.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:

а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

6.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

а) в утренние часы;

© РГУТИС

б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

7.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

8.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

9.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

10.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

11.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

12.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма

13.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

14.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

15.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;

© РГУТИС

г) 40-50 уд./мин.

16.Что понимается под физической культурой личности?

а) активное использование физических упражнений;

б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

17.Производственная гимнастика имеет формы:

а) вводная гимнастика;

б) физкультпаузы;

в) физкультминутки;

г) все выше перечисленные.

18.Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;

б) кино, театры, дискотеки, музеи;

в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;

г) прогулки на природе

19.Вводная гимнастика:

а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

20.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

21.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

22.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

23.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

24.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);

© РГУТИС

г) работа на компьютере.

25.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?

а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

26.Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

27. Физкультурные минуты – это

а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

28. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:

а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

29.Тестами для определения выносливости:

а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

30.Гармоничность физического развития является:

а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

31.Проба Руфье – это

а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

32. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:

а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

33. Силовые способности:

а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

34.Бег по пересеченной местности называется:

© РГУТИС

а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

35.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

36.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

37.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

38.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

39.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

40.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

41.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

42.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

43.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;

© РГУТИС

в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

44.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

45.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

ВАРИАНТ 6

1.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

2.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

3.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

4.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

5.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

6.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

7.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;

© РГУТИС

в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

8.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

9.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

10.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

11.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

12.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

13.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

14.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

15.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

16.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

© РГУТИС

17.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:

а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

18.Что понимается под физической культурой личности?

а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

19.Производственная гимнастика имеет формы:

а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

20.Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

21.Вводная гимнастика:

а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

22.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

23.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

24.Ловкость-это:

а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

25.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

© РГУТИС

26.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

27.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

28.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

29. Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

30. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

31.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

32.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

33.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

34. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

35. Силовые способности:

© РГУТИС

а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

36.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

37.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

38.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

39.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

40.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

41.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

42.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

43.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

44.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;

© РГУТИС

г) артериальное давление, пульс.

45.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

ВАРИАНТ 7

1.К показателям физической подготовленности относятся:

а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

2..Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

3.Выносливость как физические качества:

а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

4.Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

5.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

6.Характеристика врачебного контроля:

а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

7.Спорт-это:

а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

8.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:

а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;

© РГУТИС

г) лучезапястном суставе.

9.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:

а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

10.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

11.Определение понятия ППФП

а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

12.Воспитание прикладных физических качеств

а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

13.Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

14.Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

15.Принципы здорового образа жизни:

а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

16.Закаливание – это:

а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

17.Что такое здоровье:

а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

18.В том числе физическая культура ещё представлена:

© РГУТИС

а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

19.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

20.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

21.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

22.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

23.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

24.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

25.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

26.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

27.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;

© РГУТИС

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

28.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

29.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

30.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

31.Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

32. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

33.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

34.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

35.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

36. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;

© РГУТИС

б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

37. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

38.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

39.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

40.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

41.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

42.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

43.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

44.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

45.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

© РГУТИС

ВАРИАНТ 8

1. Гиподинамия- это следствие:
   а) нехватки витаминов в организме;
   б) повышение двигательной активности человека;
   в) понижение двигательной активности человека;
   г) чрезмерное питание.
2. К показателям физического развития относятся:
   а) ловкость и прыгучесть;
   б) быстрота и выносливость;
   в) рост и вес;
   г) сила и гибкость.
3. К показателям физической подготовленности относятся:
   а) рост, вес, окружность грудной клетки;
   б) сила, быстрота, выносливость.
   в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
   г) артериальное давление, пульс.
4. Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
   а) на гармоническое развитие человека;
   б) на формирование правильной осанки;
   в) на всестороннее развитие физических качеств;
   г) на достижение высоких спортивных результатов.
5. Выносливость как физические качества:
   а) способность преодолевать внешнее утомление;
   б) способность долго спать;
   в) способность долго есть;
   г) способность бегать на короткие дистанции.
6. Одним из основных средств физического воспитания является:
   а) физическая тренировка;
   б) физические упражнения;
   в) физическая нагрузка;
   г) урок физической культуры.
7. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
   а) физическое воспитание;
   б) лечебно-оздоровительная система;
   в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
   г) все ответы верны.
8. Характеристика врачебного контроля:
   а) контроль за артериальным давлением;
   б) обеспечение организма питательными веществами;
   в) снижение иммунитета;
   г) текущий и оперативный.
9. Спорт-это:
   а) собственно соревновательная деятельность;
   б) физическая культура;
   в) физическое воспитание;
   г) туризм.

© РГУТИС

10.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
- б) плечевом суставе;
- в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
- г) лучезапястном суставе.

11.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
- б) увеличения частоты занятий;
- в) увеличения интенсивности занятий;
- г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

12.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
- б) в пределах 11-18 ч.;
- в) в вечерние часы;
- г) не зависят от времени суток.

13.Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка
- в) поднимать повыше физические предметы
- г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

14.Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
- б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
- в) единство физической и психологической деятельности
- г) все вышеперечисленное верно

15.Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты - мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

16.Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

17.Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
- б) употребления курения;
- в) улучшать физическую подготовленность;
- г) соблюдения правил здорового образа жизни.

18.Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
- б) езда на автомашине при открытых окнах;
- в) чтение у камина;
- г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

19.Что такое здоровье:
- а) психические;

© РГУТИС

б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

20.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

21.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

22.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

23.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

24Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

25.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

26.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

27.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

28.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;

© РГУТИС

в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

29.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

30.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

31.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

32.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

33.Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

34. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

35.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

36.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;
в) быстрота;
г) сила.

37.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;

© РГУТИС

в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

38. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

39. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

40.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

41.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

42.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

43.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

44.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

45.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

ВАРИАНТ 9

1.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.
в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

© РГУТИС

2.Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
- б) проверка и оценка общей выносливости.
- в) оценка вестибулярного аппарата;
- г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

3.Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
- б) повышение двигательной активности человека;
- в) понижение двигательной активности человека;
- г) чрезмерное питание.

4.К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) сила и гибкость.

5.К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
- б) сила, быстрота, выносливость.
- в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
- г) артериальное давление, пульс.

6.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
- б) на формирование правильной осанки;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

7.Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
- б) способность долго спать;
- в) способность долго есть;
- г) способность бегать на короткие дистанции.

8.Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая нагрузка;
- г) урок физической культуры.

9.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
- б) лечебно-оздоровительная система;
- в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
- г) все ответы верны.

10.Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
- б) обеспечение организма питательными веществами;
- в) снижение иммунитета;
- г) текущий и оперативный.

11.Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;

© РГУТИС

б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.

12.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.

13.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

14.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.

15.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

16.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

17.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

18.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

19.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

20.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;

© РГУТИС

г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

21.Что такое здоровье:

а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

22.В том числе физическая культура ещё представлена:

а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

23.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:

а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

24.Что понимается под физической культурой личности?

а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

25.Производственная гимнастика имеет формы:

а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

26.Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

27.Вводная гимнастика:

а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

28.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

29.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;
в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

© РГУТИС

30.Ловкость-это:
- а) способность к пению;
- б) способность к танцам;
- в) способность быстро овладевать новыми движениями;
- г) способность быстро бегать.

31.Физкультурная пауза-это
- а) пробежка утром;
- б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
- в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
- г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

32.Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
- б) чтение книг;
- в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
- г) работа на компьютере.

33.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;
- б) 6000ккал. и выше;
- в) 3000 ккал.;
- г) 2500 ккал.

34.Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
- б) бег на 100 м;
- в) прыжок в длину с разбега;
- г) толкание ядра.

35.Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
- б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
- в) пробежка утром;
- г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

36. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
- б) отсутствие разминки;
- в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
- г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

37.Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
- б) проба Ромберга;
- в) тест Купера;
- г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

38.Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) сила.

© РГУТИС

39.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

40. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;

41. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

42.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

43.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

44.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

45.Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

ВАРИАНТ 10

1.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
б) групповыми;
в) скоростно-силовыми;
г) собственно-силовыми.

2..Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) силы воли;
в) жизненной емкости легких;
г) силы кисти.

3.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 170-200 уд./мин.
б) 150-170 уд./мин.

© РГУТИС

в) 90-150 уд./мин.
г) 60-90 уд./мин.

4.Гарвардский степ-тест:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно - сосудистой деятельности

5.Гиподинамия- это следствие:
а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

6.К показателям физического развития относятся:
а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

7.К показателям физической подготовленности относятся:
а) рост, вес, окружность грудной клетки;
б) сила, быстрота, выносливость.
в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
г) артериальное давление, пульс.

8.Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на гармоническое развитие человека;
б) на формирование правильной осанки;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

9.Выносливость как физические качества:
а) способность преодолевать внешнее утомление;
б) способность долго спать;
в) способность долго есть;
г) способность бегать на короткие дистанции.

10.Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая тренировка;
б) физические упражнения;
в) физическая нагрузка;
г) урок физической культуры.

11.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.

12.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.

© РГУТИС

13.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.
14.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.
15.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
16.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.
17.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
18.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно
19.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
20.Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
21.Принципы здорового образа жизни:
а) недостаток двигательной деятельности;
б) употребления курения;
в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.
22.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;

© РГУТИС

б) езда на автомашине при открытых окнах;
в) чтение у камина;
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.

23.Что такое здоровье:
а) психические;
б) физическое;
в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
г) комплекс перечисленных качеств;

24.В том числе физическая культура ещё представлена:
а) закаливанием;
б) занятием спортом;
в) производственной гимнастикой;
г) выполнением комплекса упражнений

25.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
а) 70-80 уд./мин.;
б) 60-70 уд./мин.;
в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

26.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

27.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

28.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе

29.Вводная гимнастика:
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
б) посещение бассейна
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

30.Физическая культура–это:
а) рациональная двигательная деятельность;
б) занятие спортом;
в) чтение литературы;
г) прогулки под луной

31.Гибкость–
а) способность играть в шахматы;
б) способность выполнять большую нагрузку;

© РГУТИС

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
г) способность быстро ходить

32.Ловкость-это:
а) способность к пению;
б) способность к танцам;
в) способность быстро овладевать новыми движениями;
г) способность быстро бегать.

33.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

34.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;
в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

35.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
а) 1500 ккал.;
б) 6000ккал. и выше;
в) 3000 ккал.;
г) 2500 ккал.

36.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;
в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

37.Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
в) пробежка утром;
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

38. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
а) быстрое включение в работу;
б) отсутствие разминки;
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

39.Тестами для определения выносливости:
а) тест на сгибание рук;
б) проба Ромберга;
в) тест Купера;
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

40.Гармоничность физического развития является:
а) основные физические качества;
б) выносливость;

© РГУТИС

в) быстрота;
г) сила.

41.Проба Руфье – это
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
б) оценка вестибулярного аппарата;
в) определение физической работоспособности;
г) проверка и оценка общей выносливости.

42. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
а) адаптацией;
б) акклиматизацией;
в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

43. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

44.Бег по пересеченной местности называется:
а) марш-бросок;
б) стипль-чез;
в) конкур;
г) кросс.

45.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
б) проверка и оценка общей выносливости.
в) оценка вестибулярного аппарата;
г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.

Ключи										
Вариант вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	в	б	г	а	г	а	б	в	г	в
2	в	г	б	в	г	а	в	в	а	г
3	г	в	б	г	а	г	а	б	в	г
4	г	в	г	б	в	г	а	в	в	а
5	г	г	в	б	г	а	г	а	б	в
6	в	г	в	г	б	в	г	а	в	в
7	г	г	г	в	б	г	а	г	а	б
8	в	в	г	в	г	б	в	г	а	в
9	г	г	г	г	в	б	г	а	г	а
10	в	в	в	г	в	г	б	в	г	а
11	г	г	г	г	г	в	б	г	а	г
12	а	в	в	в	г	в	г	б	в	г
13	в	г	г	г	г	г	в	б	г	а
14	в	а	в	в	в	г	в	г	б	в
15	б	в	г	г	г	г	г	в	г	г
16	в	в	а	в	в	в	г	в	в	б
17	б	б	в	г	г	г	г	г	в	б
18	а	в	в	а	в	в	в	г	в	г
19	г	б	б	в	г	г	г	г	г	в
20	г	а	в	в	а	в	в	в	г	в

© РГУТИС

21	в	г	б	б	в	г	г	г	г	г
22	а	г	а	в	в	а	в	в	в	г
23	а	в	г	б	б	в	г	г	г	г
24	а	а	г	а	в	в	а	в	в	в
25	а	а	в	г	б	б	в	г	г	г
26	г	а	а	г	а	в	в	а	в	в
27	в	а	а	в	г	б	б	в	г	г
28	в	г	а	а	г	а	в	в	а	в
29	г	в	а	а	в	г	б	б	в	г
30	г	в	г	а	а	г	а	в	в	а
31	а	г	в	а	а	в	г	б	б	в
32	в	г	в	г	а	а	г	а	в	в
33	в	а	г	в	а	а	в	г	б	б
34	б	в	г	в	г	а	а	г	а	в
35	в	в	а	г	в	а	а	в	г	б
36	а	б	в	г	в	г	а	а	г	а
37	а	в	в	а	г	в	а	а	в	г
38	г	а	б	в	г	в	г	а	а	г
39	г	а	в	б	а	г	в	а	а	в
40	а	г	а	в	в	г	в	г	а	а
41	в	г	а	а	в	а	г	в	а	а
42	г	а	г	а	б	в	г	в	г	а
43	б	в	г	а	в	в	а	г	в	а
44	б	г	а	г	а	б	в	г	в	г
45	г	б	в	г	а	в	в	а	г	в

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов (для студентов очной формы обучения)

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек,)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00

© РГУТИС

	- бег 1 км. (мин, сек.)										
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – тестирование (для студентов очной и очно-заочной формы обучения специальная медицинская группа)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Тестовые задания

1. **Основные средства физической рекреации**

1) туризм
2) физкультурно-оздоровительные развлечения
3) утренняя гимнастика
4) все ответы верны

2. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

1) общеразвивающими;
2) групповыми.
3) скоростно-силовыми;
4) собственно-силовыми;

3. **Бег по пересеченной местности называется:**

1) марш-бросок
2) стипль-чез
3) конкур
4) кросс

4. **Проба Руфье – это**

1) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
2) оценка вестибулярного аппарата;
3) определение физической работоспособности;
4) проверка и оценка общей выносливости.

5. **При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:**

1) увеличения объема занятий;
2) увеличения частоты занятий;
3) увеличения интенсивности занятий;
4) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

6. **К показателям физической подготовленности относятся:**

1) рост, вес, окружность грудной клетки;
2) сила, быстрота, выносливость;
3) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
4) артериальное давление, пульс;

© РГУТИС

7. **Силовые способности:**

1) способность преодолевать внешнее сопротивление;
2) способность противостоять утомлению;
3) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
4) способность быстро овладевать новыми движениями

8. **Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:**

1) адаптацией;
2) акклиматизацией;
3) интеграцией;
4) ассимиляцией

9. **Спорт – это:**

1) соревновательная деятельность;
2) физическая культура;
3) физическое воспитание;
4) туризм

10. **У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:**

1) 80-70 уд./мин.
2) 70-60 уд./мин.;
3) 60-50 уд./мин.
4) 50-40 уд/мин

11. **Физкультурные минуты – это**

1) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
2) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
3) пробежка утром;
4) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

12. **Что такое рефлекс**

1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
4) нет верных ответов

13. **Тест для определения выносливости:**

1) тест на сгибание рук;
2) проба Ромберга;
3) тест Купера;
4) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

14. **Выносливость как физические качества:**

1) способность преодолевать внешнее утомление;
2) способность долго спать;
3) способность долго есть
4) способность бегать на короткие дистанции;

15. **Внешнее дыхание это:**

1) потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности

© РГУТИС

2) этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления.
3) все вышеперечисленные ответы верны
4) нет верных ответов

16. **Гиподинамия – это следствие:**

1) нехватки витаминов в организме;
2) повышение двигательной активности человека;
3) понижения двигательной активности человека;
4) чрезмерное питание

17. **Физиологическая система организма это:**

1) образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности
2) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания…), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.
3) высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы
4) все вышеперечисленные ответы верны

18. **Ловкость – это:**

1) способность к пению;
2) способность к танцам;
3) способность быстро овладевать новыми движениями;
4) способность быстро бегать

19. **Функциональная система организма это**:

1) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания…), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.
2) высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы
3) образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности
4) нет верных ответов

20. **Динамометр служит для измерения показателей:**

1) роста;
2) силы воли;
3) жизненной емкости легких;
4) силы кисти

21. **Гибкость –**

1) способность играть в шахматы;
2) способность выполнять большую нагрузку
3) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
4) способность быстро ходить;

22. **Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

1) 170-200 уд./мин.
2) 150-170 уд./мин.;
3) 90-150 уд./мин.;
4) 60-90 уд./мин.;

23. **Физическая культура это:**

© РГУТИС

1) органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности
2) педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей
3) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
4) спорт

24. **Физическое совершенство это:**

1) органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности
2) педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей
3) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
4) укрепление здоровья

25. **Физическое воспитание это:**

1) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств
2) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
4) укрепление здоровья

26. **Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80- 90 % максимального), задержать дыхание. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49 с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 с. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР (показатель реакции).

ПР = ЧСС за 30 сек (после теста) / ЧСС за 30 сек (до теста)

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечнососудистой системы на недостаток кислорода.

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

27. *Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80- 90 % максимального), задержать дыхание после полного выдоха. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

28. Проба Руфье-Диксона применяется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Согласно этой пробе надо выполнить три замера частоты пуль-

© РГУТИС

са: в состоянии покоя сидя, сразу после 30 приседаний в течение 45с и через 1 мин отдыха. Расчет производится по формуле:

$$ПСД = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

где ПСД - показатель сердечной деятельности; Р1 - частота пульса в покое, Р2 - после нагрузки, Р3 - после отдыха (подсчет ЧСС производится в течение 15 секунд). Полученный индекс оценивается таким образом: от 0,1 до 5 – «отлично», от 5,1 до 10 – «хорошо», от 10,1 до 15,0 – «удовлетворительно», от 15,1 и более – «плохо».

Пример ответа:

Взрослый мужчина, 28 лет. Р1 в покое до нагрузки =20, Р2 в первые 15 секунд после 30 приседаний = 25, Р3 за 15 секунд спустя полминуты от начала отдыха = 23. ИР = {4 х (20+25+23) – 200}/100 = 0.72. Отличная работа сердца (норма).

29. Проба Ромберга исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Твердая устойчивость позы более 15с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично»; небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15с – «неудовлетворительно».

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

30. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{ширина_плеч.(см)}{величина_дуги_спины_(см)} \cdot 100$$

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки.

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

31. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
32. Какие физические способности существуют
33. Пять олимпийских колец символизируют?
34. Основатель отечественной системы физического образования
35. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
36. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры

© РГУТИС

37. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
38. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
39. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
40. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
41. Играют важную роль в свертывании крови
42. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека
43. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое
44. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет
45. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно
46. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:
47. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:
48. Гипокинезия это
49. Установите соответствие:

Метациты	Играют важную роль в свертывании крови
Лейкоциты	Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
Тромбоциты	Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека
Эритроциты	

50. Установите соответствие:

Гипокинезия	недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма
Резистентность	Физическая детренированность
Гипоксия	Недостаточность движений
Гиподинамия	

51. Установите соответствие:

Гипоталамус	переизбыток витаминов
Авитаминоз	недостаток нескольких витаминов
Гипервитаминоз	недостаток того или иного витамина
Гиповитаминоз	

52. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность
53. Спорт (в широком понимании) - это:
54. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ
55. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры
56. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

© РГУТИС

57. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр
58. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры
59. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности
60. Напишите Девиз Олимпийских игр
61. В каком году проводились Олимпийские игры в России
62. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

7.4. Содержание занятий семинарского типа

Занятия семинарского типа – одна из форм учебных занятий, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение различных умений и навыков.

Занятие семинарского типа представляет собой комплексную форму и завершающее звено в изучении предусмотренных в рабочей программе тем дисциплины. Комплексность данной формы занятий определяется тем, что в ходе проведения занятия сочетаются выступления студентов и преподавателя; положительное толкование (рассмотрение) обсуждаемой проблемы и анализ различных, часто дискуссионных позиций; обсуждение мнений студентов и разъяснение (консультация) преподавателя; углубленное изучение теории и приобретение навыков умения ее использовать в практической работе.

Количество часов занятий семинарского типа по дисциплине определено рабочим учебным планом направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся *в форме практических занятий*.

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагру-

© РГУТИС

зочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

© РГУТИС

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через

© РГУТИС

определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

Для студентов очной формы обучения практические занятия проводятся в 1 семестре 16часов, во 2 семестре 16 часов – в форме учебно-тренировочных занятий. Для студентов очно-заочной формы обучения практические занятия проводятся в 1 семестре 4 часа, во 2 семестре 4 часа – в форме учебно-тренировочных занятий.

1 семестр

Практическое занятие 1.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде преподавателя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает

© РГУТИС

от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускаются
Основная часть:
- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- подтягивание
- беговые упражнения
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №2

Задачи:
1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- Построение
Основная часть:
- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Отжимание
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №3

Задачи:
1. Развитие скоростных качеств
2. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи занятия
Основная часть:
- кросс 1500м

© РГУТИС

- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие №4

Задачи:
1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 20 скакалок, рулетка.
Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

Основная часть:
- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:
1. Развитие тонко-координационных способностей
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка
Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:
- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.

© РГУТИС

- Обучение отталкиванию от толчковой доски:
1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 6

Задачи:
1. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.
Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.
Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

2 семестр

Практическое занятие № 1

Задачи:
1. Совершенствование развития общей выносливости
2. Совершенствование техники низкого старта
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом
4. Совершенствование прыжка в длину с места

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.

© РГУТИС

- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места
- прыжок в длину с разбега

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 2

Задачи:
1. Совершенствование развития силовых качеств.
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 3

Задачи:
1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
- беговые упражнения

© РГУТИС

Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 4

Задачи:
1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:
- построение
- итоги занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:
1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
- упражнения со скакалкой
- прыжки в длину с/м

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

© РГУТИС

Для студентов очно-заочной обучения практические занятия проводятся в 1 семестре 4 часа / 2 часа, во 2 семестре 4 часа / 2 часа – в форме разработки индивидуальной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, защиты группового проекта в виде презентации, тестирования

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

8.2. Дополнительная литература

1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846

2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109

3.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. http://www.infosport.ru - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
6. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» http://www.gto.ru

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + http://www.consultant.ru
4. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
5. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура http://www.afkonline.ru/index.html
6. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
7. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

© РГУТИС

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают лекционные и практические занятия (в спортивных залах).

Теоретические занятия (лекции) организуются по потокам.

Формами проведения лекция являются: **вводные и традиционные**.

Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины. Конспект лекций является базой при подготовке к зачету.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия проводятся в форме **учебно-тренировочных занятий, решения ситуационных задач, индивидуальных презентаций студентов, групповых проектов, разработка индивидуальной карты здоровья** и способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Формы самостоятельной работы (для студентов очно-заочной формы обучения)

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- к презентации;
-к проекту с презентацией;
- к подготовке индивидуальной карты здоровья;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

© РГУТИС

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска

© РГУТИС