



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы сервиса
Протокол № 6 от «30» октября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы
бакалавриата**

**по направлению подготовки: *15.03.02. Технологические машины и оборудование*
направленность (профиль): *Бытовые машины и приборы***

Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: *2024*

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Директор Департамента спорта Доцент Департамента спорта</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г. доцент Дубовицкая Л.Л.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Высшей школы Сервиса</i>	<i>к.т.н., доцент Максимов А.В.</i>

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к обязательной части программы

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

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

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 заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 8 часов, самостоятельная работа обучающихся 28 часов; и на 1 курсе во 2 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 8 часов, самостоятельная работа обучающихся 28 часов. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: традиционные лекции (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа); практические занятия (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа) в форме разработки индивидуальной карты здоровья, защиты индивидуальных презентаций студентов, защиты группового проекта в виде презентации, тестирования; групповые и индивидуальные консультации (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и защиты: индивидуальной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, группового проекта с презентацией; и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Элективные дисциплины по физической культуре.

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора достижения компетенции)
---------	---	---

	компетенции	
1	УК-7	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к обязательной части программы

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:

- 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 совершенствования, 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

Формирование компетенции УК-7 осуществляется только в рамках данной дисциплины и элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

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.

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
			1	2
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	16	8	8
	в том числе:	-	-	-
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	2
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:	4	2	2
	Практические занятия	4	2	2
1.3	Консультации	4	2	2
1.4	Промежуточная аттестация	4	2	2
2	Самостоятельная работа обучающихся	56	28	28
3	Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет
4	Общая трудоемкость	72	36	36
	час			
	з.е.	2	1	1



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

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		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 обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная					12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации
	Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. «Первая контрольная точка»			0,5	Разработка индивидуальной карты здоровья			1	Проработка теоретического материала
	Тема 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. «Вторая контрольная точка»			0,5	Защита индивидуальных презентаций студентов			13	Подготовка группового проекта



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		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 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала
	Тема 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. «Третья контрольная точка»			0,5	защита группового проекта в виде презентации			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Тестирование «Четвертая контрольная точка»			0,5	тестирование				
	Консультация					2			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Промежуточная аттестация – зачет – 2 часа									
1 курс 2 семестр									
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1	традиционная					11	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации
	Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Первая контрольная точка			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья			1	Проработка теоретического материала



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	Традиционная					13	Подготовка группового проекта
	Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Вторая контрольная точка			0,5	Защита индивидуальных презентаций студентов			1	Проработка теоретического материала
	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	0,5	традиционная					1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Тема 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредные привычки, физические упражнения. «Третья контрольная точка»			0,5	защита группового проекта в виде презентации			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тестирование «Четвертая контрольная точка»			0,5	Тестирование студентов				
	Консультация					2			
межуточная аттестация – зачет – 2 часа									



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

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

Для студентов 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 (26 часов)	Основная 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://old.book.ru/book/942846
	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)	2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104 3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1933136 4. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=360867 5. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=362331 6. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=361109 7. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс,



		<p>2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=353511</p> <p>Дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none">1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. — 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/9273782. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/17597623. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=4186384. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794
1 курс 2 семестр		
	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (12 часов)	Основная литература
	Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (14 часов)	<ol style="list-style-type: none">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://old.book.ru/book/9428462. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/20981043. Караулова, Л. К. Физиология физкультуры
	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)	



	<p>турно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1933136</p> <p>4. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=360867</p> <p>5. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=362331</p> <p>6. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=361109</p> <p>7. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=353511</p> <p>Дополнительная литература</p> <p>5. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. — 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378</p> <p>6. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1759762</p> <p>7. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638</p> <p>1. Общая педагогика физической культуры и</p>
--	---



	спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znaniy.com/bookread.php?book=35779 4
--	--

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

№ п п	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции, индикатора достижения компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора достижения компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора достижения компетенции обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
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	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	На основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Способностью использовать систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья)
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		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		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
<p>Знание норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни.</p> <p>Умение на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Владение использовать систематические занятия</p>	<p>Тестирование</p> <p>Разработка индивидуальной карты здоровья</p> <p>Проект</p> <p>Презентация</p>	<p>Студент демонстрирует знание норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни.</p> <p>Студент демонстрирует умение на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Студент демонстрирует владение использовать систематические занятия физи-</p>	<p>Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает 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</p>



физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья); 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.		ческой культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья); 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.	
--	--	--	--

«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 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

Средство оценивания – презентация

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите презентаций

Критерии оценки	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решении - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, ри-
------------------------	--



	сунков - Представление презентации: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	маж 10 баллов
«5», если (9 – 10) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления презентации. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (5 – 8) баллов	Тема презентации раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 4) балла	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2»	презентация не представлена

Средство оценивания – индивидуальная карта здоровья

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

Критерии оценки	- Полный объем расчетов по всем параметрам физического здоровья - Полный и развернутый вывод; - Развернуто представлены предложения по улучшению физического здоровья студента
Показатели оценки	маж 10 баллов
«5», если (9 – 10) баллов	Расчеты проведены в соответствии с требованиями. Заполнена в полном объеме таблица. Сделаны выводы и предложены способы улучшения показателей своего здоровья
«4», если (5 – 8) баллов	Расчеты проведены в соответствии с требованиями. Заполнена в полном объеме таблица. Сделаны выводы, но не предложены способы улучшения показателей своего здоровья
«3», если (1 – 4) балла	Заполнена только таблица, отсутствуют расчеты. Нет выводов и предложений по улучшению физического здоровья
«2»	Карта здоровья не представлена

Средство оценивания – групповой проект

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

Критерии оценки	- Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решений
------------------------	---



	- Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление проекта: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	макс 15 баллов
«5», если (10 – 15) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (3 – 9) баллов	Тема проекта раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 2) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2» если (0) баллов	Проект не представлен

Средство оценивания – тестирование

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

Критерии оценки	Количество баллов
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
	3-4 балла, если (30 – 49)% правильных ответов
	1-2 балла, если (10 – 29)% правильных ответов

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

Средство оценивания – тестирование

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

Критерии оценки	оценка
выполнено верно заданий	«5», если (90 – 100)% правильных ответов
	«4», если (70 – 89)% правильных ответов
	«3», если (50 – 69)% правильных ответов
	«2», если менее 50% правильных ответов

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.

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	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
	Тесты	Необходимо ответить на 33 вопроса. Время выполнения 30 минут. 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	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
	Тесты	Необходимо ответить на 45 вопросов. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов

Первая контрольная точка - Разработка индивидуальной карты здоровья

Для определения оценки физического здоровья нужно провести замеры роста, веса, окружности грудной клетки, провести наблюдение за состоянием осанки и пропорциональностью телосложения, состоянием стоп. После того как все замеры будут произведены, нужно заполнить таблицу Отчет и написать вывод.

1. *Наблюдение за ростом:*

Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. *Наблюдение за весом:*

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

- Бегать не меньше трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) – 10 минут. В течение

второй недели – 13 минут, третьей недели – 16 минут. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

b)

недели	Продолжительность бега (минутах)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

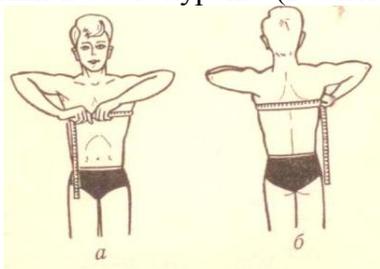
с) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. Наблюдение за окружностью грудной клетки:

Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).



Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

а) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие.

Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;

- б) Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. Наблюдение за состоянием осанки:

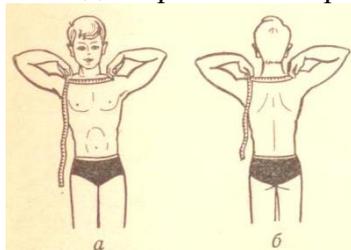
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное 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:

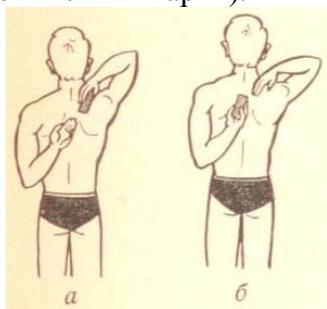
$$\frac{\text{ширина}_\text{ плеч.}(\text{см})}{\text{величина}_\text{ дуги}_\text{ спины}_\text{ (см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.



Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую руку вверх и согните её за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4- вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Проведите 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).



Методика увеличения ширины плеч:

- а) Проведите следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднятие и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Проведите 6 серий за одно занятие. Темп медленный или сред-

ний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.

- b) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
- c) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднятие и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. Наблюдение за пропорциональностью телосложения:

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.



Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина_плеч(см)}}{\text{ширина_таза(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности верхнего сегмента тела. Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела – 100-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

Пропорциональность грудного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в наблюдениях за окружностью грудной клетки) и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с её помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности грудного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела – 110-140%.



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

- Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);
- Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднятие и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнений средний.

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

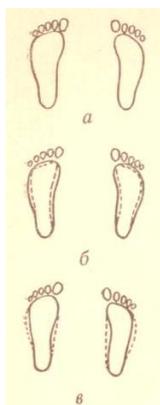
$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

6. Наблюдение за состоянием стоп

Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге, обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп состояние стоп отличное, а при увеличении – плохое.

Для того чтобы улучшить состояние стоп, сделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 минут. Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 минут. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка).



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

После каждого полугодия оцените общее состояние телосложения. Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Написать вывод – о своем физическом здоровье и предложения по его улучшению.

**В т о р а я к о н т р о л ь н а я т о ч к а - и н д и в и д у а л ь -
н а я п р е з е н т а ц и я**

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности



13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.
50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Т р е т ь я к о н т р о л ь н а я т о ч к а - г р у п п о в о й
п р о е к т



1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура в режиме трудового дня.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Четвертая контрольная точка – тестирование

Тестовые задания:

1 курс 1 семестр



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;
 - 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:
- 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;
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.;
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.
- 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;
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;
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.;
 - 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 гармоничное 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:
- 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;
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;
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, 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;
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;
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) улучшение 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.
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:
- 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;
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;
 - 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;
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:
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:
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:
- 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) повышения 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;
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;
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;
- 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;
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;
 - 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;
- 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);
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.;
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;
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:
- 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;
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;
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:

- 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;
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:
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;
 - 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

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;
 - 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
 - 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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 физических упражнений.
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. 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:
- 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;
 - 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!»;
 - б) «О спорт! Ты - мир!»;



- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
4. Олимпийская хартия представляет собой:
- положение об Олимпийских играх;
 - программу Олимпийских игр;
 - свод законов об Олимпийском движении;
 - правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
5. Принципы здорового образа жизни:
- недостаток двигательной деятельности;
 - употребления курения;
 - улучшать физическую подготовленность;
 - соблюдения правил здорового образа жизни.
6. Закаливание – это:
- прогулка по местности в теплой одежде;
 - езда на автомашине при открытых окнах;
 - чтение у камина;
 - хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
7. Что такое здоровье:
- психические;
 - физическое;
 - социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
 - комплекс перечисленных качеств;
8. В том числе физическая культура ещё представлена:
- закаливанием;
 - занятием спортом;
 - производственной гимнастикой;
 - выполнением комплекса упражнений
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- 70-80 уд./мин.;
 - 60-70 уд./мин.;
 - 50-60 уд./мин.;
 - 40-50 уд./мин.
10. Что понимается под физической культурой личности?
- активное использование физических упражнений;
 - оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
11. Производственная гимнастика имеет формы:
- вводная гимнастика;
 - физкультпаузы;
 - физкультминутки;
 - все выше перечисленные.
12. Ценности физической культуры:
- игра в бадминтон;
 - кино, театры, дискотеки, музеи;
 - материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - прогулки на природе
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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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;
 - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 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:
- 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 гармоничное 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;
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 выше физические предметы
 - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
4. 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
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.
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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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;
 - 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 выполнение 2-3 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:
- 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;
 - 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



- 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:



- 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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. и выше;
 - в) 3000 ккал.;
 - г) 2500 ккал.



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 выполнение 2-3 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;



- 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;



- 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;



- 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 выше 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.;



- 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 выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
 - б) чтение книг;
 - в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);



- г) работа на компьютере.
25. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- 1500 ккал.;
 - 6000 ккал. и выше;
 - 3000 ккал.;
 - 2500 ккал.
26. Средствами воспитания выносливости является:
- бег на длинные дистанции;
 - бег на 100 м;
 - прыжок в длину с разбега;
 - толкание ядра.
27. Физкультурные минуты – это
- выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - пробежка утром;
 - кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
28. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- быстрое включение в работу;
 - отсутствие разминки;
 - чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
29. Тестами для определения выносливости:
- тест на сгибание рук;
 - проба Ромберга;
 - тест Купера;
 - упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
30. Гармоничность физического развития является:
- основные физические качества;
 - выносливость;
 - быстрота;
 - сила.
31. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
32. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
 - ассимиляцией.
33. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
34. Бег по пересеченной местности называется:



- 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;



- 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;
 - 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



17. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- 70-80 уд./мин.;
 - 60-70 уд./мин.;
 - 50-60 уд./мин.;
 - 40-50 уд./мин.
18. Что понимается под физической культурой личности?
- активное использование физических упражнений;
 - оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
19. Производственная гимнастика имеет формы:
- вводная гимнастика;
 - физкультпаузы;
 - физкультминутки;
 - все выше перечисленные.
20. Ценности физической культуры:
- игра в бадминтон;
 - кино, театры, дискотеки, музеи;
 - материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - прогулки на природе
21. Вводная гимнастика:
- кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
 - посещение бассейна
 - выполнение физических упражнений в период рабочей смены
 - выполнение специально- подобранных физических упражнений
22. Физическая культура—это:
- рациональная двигательная деятельность;
 - занятие спортом;
 - чтение литературы;
 - прогулки под луной
23. Гибкость—
- способность играть в шахматы;
 - способность выполнять большую нагрузку;
 - морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;
 - способность быстро ходить
24. Ловкость—это:
- способность к пению;
 - способность к танцам;
 - способность быстро овладевать новыми движениями;
 - способность быстро бегать.
25. Физкультурная пауза—это
- пробежка утром;
 - выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - выполнение специально- подобранных физических упражнений;
 - кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.



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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 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:



- 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;



- 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;
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:
- 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;
 - 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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 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;
 - 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.

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.
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 выше 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;
 - 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.
24. 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
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;
 - 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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 100 из 127</i>

- б) оценка вестибулярного аппарата;
 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/> <i>стр. 101 из 127</i>
---	---	--

- г) 60-90 уд./мин.
2. Гарвардский степ-тест:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - оценка сердечно - сосудистой деятельности
3. Гиподинамия - это следствие:
- нехватки витаминов в организме;
 - повышение двигательной активности человека;
 - понижение двигательной активности человека;
 - чрезмерное питание.
4. К показателям физического развития относятся:
- ловкость и прыгучесть;
 - быстрота и выносливость;
 - рост и вес;
 - сила и гибкость.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
- рост, вес, окружность грудной клетки;
 - сила, быстрота, выносливость.
 - частота сердечных сокращений, частота дыхания;
 - артериальное давление, пульс.
6. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на гармоничное развитие человека;
 - на формирование правильной осанки;
 - на всестороннее развитие физических качеств;
 - на достижение высоких спортивных результатов.
7. Выносливость как физические качества:
- способность преодолевать внешнее утомление;
 - способность долго спать;
 - способность долго есть;
 - способность бегать на короткие дистанции.
8. Одним из основных средств физического воспитания является:
- физическая тренировка;
 - физические упражнения;
 - физическая нагрузка;
 - урок физической культуры.
9. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- физическое воспитание;
 - лечебно-оздоровительная система;
 - реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
 - все ответы верны.
10. Характеристика врачебного контроля:
- контроль за артериальным давлением;
 - обеспечение организма питательными веществами;
 - снижение иммунитета;
 - текущий и оперативный.
11. Спорт - это:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 102 из 127</i>

- а) собственно соревновательная деятельность;
 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 103 из 127</i>

- в) чтение у камина;
 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 104 из 127</i>

- г) способность быстро ходить
30. Ловкость-это:
- способность к пению;
 - способность к танцам;
 - способность быстро овладевать новыми движениями;
 - способность быстро бегать.
31. Физкультурная пауза-это
- пробежка утром;
 - выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
32. Основные правила двигательной деятельности:
- езда на машине;
 - чтение книг;
 - различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
 - работа на компьютере.
33. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- 1500 ккал.;
 - 6000 ккал. и выше;
 - 3000 ккал.;
 - 2500 ккал.
34. Средствами воспитания выносливости является:
- бег на длинные дистанции;
 - бег на 100 м;
 - прыжок в длину с разбега;
 - толкание ядра.
35. Физкультурные минуты – это
- выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - пробежка утром;
 - кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
36. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- быстрое включение в работу;
 - отсутствие разминки;
 - чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
37. Тестами для определения выносливости:
- тест на сгибание рук;
 - проба Ромберга;
 - тест Купера;
 - упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
38. Гармоничность физического развития является:
- основные физические качества;
 - выносливость;
 - быстрота;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 105 из 127</i>

- г) сила.
39. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
40. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
41. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
42. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;
 - стипель-чез;
 - конкур;
 - кросс.
43. Проба Ромберга:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - оценка сердечно-сосудистой деятельности.
44. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
 - групповыми;
 - скоростно-силовыми;
 - собственно-силовыми.
45. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - силы воли;
 - жизненной емкости легких;
 - силы кисти.

ВАРИАНТ 10

1. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
 - групповыми;
 - скоростно-силовыми;
 - собственно-силовыми.
2. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - силы воли;
 - жизненной емкости легких;
 - силы кисти.
3. 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.
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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 107 из 127</i>

- в) снижение иммунитета;
 - г) текущий и оперативный.
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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 108 из 127</i>

22. Закаливание – это:
- прогулка по местности в теплой одежде;
 - езда на автомашине при открытых окнах;
 - чтение у камина;
 - хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
23. Что такое здоровье:
- психические;
 - физическое;
 - социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
 - комплекс перечисленных качеств;
24. В том числе физическая культура ещё представлена:
- закаливанием;
 - занятием спортом;
 - производственной гимнастикой;
 - выполнением комплекса упражнений
25. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- 70-80 уд./мин.;
 - 60-70 уд./мин.;
 - 50-60 уд./мин.;
 - 40-50 уд./мин.
26. Что понимается под физической культурой личности?
- активное использование физических упражнений;
 - оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
27. Производственная гимнастика имеет формы:
- вводная гимнастика;
 - физкультпаузы;
 - физкультминутки;
 - все выше перечисленные.
28. Ценности физической культуры:
- игра в бадминтон;
 - кино, театры, дискотеки, музеи;
 - материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - прогулки на природе
29. Вводная гимнастика:
- кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
 - посещение бассейна
 - выполнение физических упражнений в период рабочей смены
 - выполнение специально- подобранных физических упражнений
30. Физическая культура – это:
- рациональная двигательная деятельность;
 - занятие спортом;
 - чтение литературы;
 - прогулки под луной
31. Гибкость –

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 109 из 127</i>

- а) способность играть в шахматы;
 б) способность выполнять большую нагрузку;
 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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		стр. 110 из 127

- а) основные физические качества;
 - б) выносливость;
 - 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.

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

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – тестирование

- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 111 из 127</i>

- 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;
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 выполнение 2-3 физических упражнений.
12. **Что такое рефлекс**
 - 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 112 из 127</i>

- 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
- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 113 из 127</i>

- 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:**
- 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 % максимально), 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		стр. 114 из 127

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).

$$ПР = ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (после теста)} / ЧСС \text{ за } 30 \text{ сек (до теста)}$$

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 % максимально-го), 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 пульса: 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; P1 - частота пульса в покое, P2 - после нагрузки, P3 - 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. P1 в покое до нагрузки =20, P2 в первые 15 секунд после 30 приседаний = 25, P3 за 15 секунд спустя полминуты от начала отдыха = 23. ИР = {4 x (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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 115 из 127</i>

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:

$$\frac{\text{ширина _ плеч. (см)}}{\text{величина _ дуги _ спины _ (см)}} \cdot 100$$

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
37. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды
38. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
39. Красные кровяные клетки, транспортирующие O₂ к тканям и углекислый газ к легким, называются
40. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
41. Играть 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 O₂ из воздуха переходит в кровь, а CO₂ из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:
47. Потребление клетками O₂ и выделение ими CO₂ 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 организ-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 116 из 127</i>

	ме 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:

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.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение практические занятия (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа) в форме разработки индивидуальной карты здоровья (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), защиты индивидуальных презентаций студентов (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), защиты группового проекта в виде презентации (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), тестирования (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа).

Практическое занятие

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. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 117 из 127</i>

высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

1 семестр

Практическое занятие 1.

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Методика определения и оценка физического здоровья студентов»

Содержание занятия:

1. Провести наблюдение за телосложением.
2. Составить представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности

Цель занятия: определение и оценка физического здоровья студентов.

Практические навыки: закрепить теоретические знания, оценить физическое здоровье студента.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Для определения оценки физического здоровья нужно провести замеры роста, веса, окружности грудной клетки, провести наблюдение за состоянием осанки и пропорциональностью телосложения, состоянием стоп. После того как все замеры будут произведены, нужно заполнить таблицу Отчет и написать вывод.

1. Наблюдение за ростом:

Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом:

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

- d) Бегать не меньше трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) – 10 минут. В течение второй недели – 13 минут, третьей недели – 16 минут. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

- e) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 118 из 127</i>

ку, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

- с) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
- д) Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. *Наблюдение за состоянием осанки:*

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:

$$\frac{\text{ширина}_\text{плеч.}(\text{см})}{\text{величина}_\text{дуги}_\text{спины}(\text{см})} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.

Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую руку вверх и согните её за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4- вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Прделайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).

Методика увеличения ширины плеч:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 119 из 127</i>

- d) Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
- e) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
- f) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. Наблюдение за пропорциональностью телосложения:

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина_плеч(см)}}{\text{ширина_таза(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности верхнего сегмента тела. Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела – 100-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличьте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

Пропорциональность грудного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в наблюдениях за окружностью грудной клетки) и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с её помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности грудного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела – 110-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

- c) Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см. выше);
- d) Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнений средний.

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 120 из 127</i>

образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

6. *Наблюдение за состоянием стоп*

Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге, обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп состояние стоп отличное, а при увеличении – плохое.

Для того чтобы улучшить состояние стоп, сделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 минут. Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 минут. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка).

Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

После каждого полугодия оцените общее состояние телосложения. Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Написать вывод – о своем физическом здоровье.

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с физической тренированностью организма

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС
		<i>стр. 121 из 127</i>

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат»

Содержание занятия:

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 122 из 127</i>

– предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Практическое занятие 4

Тема занятия: «**Ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а и с п о р т**»

Содержание занятия:

2. Тестирование.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Критерии оценки тестирования

Необходимо ответить на 33 вопроса. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов)

Студенты, не сдавшие тестирование по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

2 семестр

Практическое занятие 1

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «**М е т о д ы о ц е н к и у р о в н я з д о р о в ь я . М е т о д ы с а м о к о н т р о л я з а ф у н к ц и о н а л ь н ы м с о с т о я н и е м о р г а н и з м а**»

Содержание занятия:

1. Представление и защита индивидуальной карты здоровья.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за функциональным состоянием организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами индивидуальной карты здоровья.

Целью выполнения индивидуальной карты здоровья является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Индивидуальная карта здоровья должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура и спорт.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 123 из 127</i>

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами оценки и коррекции осанки и телосложения

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а также сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек, физические упражнения»

Содержание занятия:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 124 из 127</i>

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: ознакомление со способами сохранения здоровья

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Практическое занятие 4

Тема занятия: «Ф и з и ч е с к а я к у л ь т у р а и с п о р т »

Содержание занятия:

1. Тестирование.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Критерии оценки тестирования

Необходимо ответить на 45 вопросов. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов)

Студенты, не сдавшие тестирование по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

8.1. Основная литература

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 125 из 127</i>

8. 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://old.book.ru/book/942846>
9. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>
10. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1933136>
11. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=361109>

8.2. Дополнительная литература

8. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пе-ре-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. — 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
9. Журавлева, И. В. Здоровье студентов: социологический анализ : монография / отв. ред. И. В. Журавлева. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 272 с. — (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-009142-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1759762>
10. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 126 из 127</i>

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. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

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.

Теоретические занятия (лекции) организуются по потокам. 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 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.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» выступают практические занятия в форме защиты: индивидуаль-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 127 из 127</i>

ной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, группового проекта с презентацией.

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

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 документацией.

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 учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
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