**УТВЕРЖДЕНО**

**Ученым советом Высшей школы туризма и гостеприимства**
**Протокол №8 «16» января 2025 г.**

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ДИСЦИПЛИНЫ

***Б1.О.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

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

**по направлению подготовки: *43.03.03 «Гостиничное дело»***

**направленность (профиль): Гостиничный бизнес**

**Квалификация: *бакалавр***

***Год начала подготовки - 2025***

**Разработчик (и):**

| должность | ученая степень и звание, ФИО |
|---|---|
| Доцент Департамента спорта | к.т.н. Доронкина И.Г. |

**Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:**

| должность | ученая степень и звание, ФИО |
|---|---|
| Профессор Высшей школы туризма и гостеприимства | д.ф.н., доцент Газгиреева Л.Х. |

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций:

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

К основным задачам дисциплины относятся сформировать у обучающихся умения:

- изучить основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- изучить основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- изучить основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- овладеть 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 освоения данного курса, студенты должны получить следующие профессиональные знания, умения и навыки:

Знание основ физической культуры и здорового образа жизни;

Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;

Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

Из них на очной форме обучения 72 час. приходится на контактную работу студента. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 1,2 семестре.

На заочной форме обучения 16 час. приходится на контактную работу и 56 час. на самостоятельную работу студента. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в 1,2 семестре.

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

© РГУТИС

| № пп | Индекс компетенции (индикатора компетенции) | Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части) |
|---|---|---|
| 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. |
| | УК-7.2. | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. |
| | УК-7.3. | Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. |

**3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело.

**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, 72 часа.

**Для очной формы обучения:**

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

© РГУТИС

**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 |
| | Семинары | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | 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** | **Зачет** |
| **4** | **Общая трудоемкость час** | **72** | **36** | **36** |
| | **з.е.** | 2 | 1 | 1 |

© РГУТИС

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

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия |
| 1 курс 1 семестр | | | | | |
| Физическая культура в обеспечении здоровья | Тема 1 История развития физической культуры и спорта | 2 | вводная | | |
| | Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Первая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | |
| | Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4 | традиционная | | |
| | Тема 2.1. Развитие силовых качеств (легкая атлетика) | | | 2 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Вторая контрольная точка. - Сдача нормативов | | | | |
| Средства физической культуры в | Тема 3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 4 | традиционная | | |
| | Тема 3.1. Развитие скорости (легкая атлетика). | | | 2 | Учебно-тренировочные занятия |

© РГУТИС

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия |
| регулировании работоспособности | Третья контрольная точка - Сдача нормативов | | | | |
| | Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика) | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 4 | традиционная | | |
| | Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | традиционная | | |
| | «Четвертая контрольная точка» - Тестирование | | | | |
| | Консультация - 2 | | | | |
| | **Промежуточная аттестация – зачет – 2 часа Устный опрос, сдача нормативов** | | | | |
| 1 курс 2 семестр | | | | | |

© РГУТИС

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия |
| Физическая подготовка в профессиональной деятельности | Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности | 2 | традиционная | | |
| | Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | 4 | традиционная | | |
| | Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. | | | 2 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Первая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | |
| | Тема 7.2. Совершенствование развития скорости | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Вторая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | |
| Методические основы функциона | Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | 4 | традиционная | | |
| | Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств | | | 2 | Учебно-тренировочные занятия |

© РГУТИС

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия |
| льной подготовленности | Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-координационных способностей. | | | 4 | Учебно-тренировочные занятия |
| | Третья контрольная точка - Сдача нормативов | | | | |
| Методические основы функциональной подготовленности | Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 | традиционная | | |
| | Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП). | 2 | традиционная | | |
| | Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО | 2 | традиционная | | |
| | «Четвертая контрольная точка» - Тестирование | | | | |
| | Консультация - 2 | | | | |
| | **Промежуточная аттестация – зачет - 2 часа Устный опрос, сдача нормативов** | | | | |

© РГУТИС

**Для заочной формы обучения:**

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия | СРС, акад.часов | Форма проведения СРС |
| 1 курс 1 семестр | | | | | | | |
| Физическая культура в обеспечении здоровья | Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | традиционная | | | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). | | | 0,5 | Учебно-тренировочные занятия | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Первая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| | Тема 1.2. Развитие силовых качеств (легкая атлетика). | | | 0,5 | Учебно-тренировочные занятия | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Вторая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| Средства | Тема 2. Физическая культура в | 1 | традиционная | | | 5 | Отработка комплексов |

© РГУТИС

| Наименование раздела | Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС | Виды учебных занятий и формы их проведения | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции, акад. часов | Форма проведения лекции | Практические занятия, акад. часов | Форма проведения практического занятия | СРС, акад.часов | Форма проведения СРС |
| физической культуры в регулировании работоспособности | профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | | | | | | упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Тема 2.1. Развитие скорости (легкая атлетика). | | | 0,5 | Учебно-тренировочные занятия | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Третья контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| | Тема 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей (легкая атлетика). | | | 0,5 | Учебно-тренировочные занятия. | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | «Четвертая контрольная точка» - Тестирование | | | | | | |
| | Консультация - 2 | | | | | | |
| | **Промежуточная аттестация – зачет, 2 часа Устный опрос, сдача нормативов** | | | | | | |
| 1 курс 2 семестр | | | | | | | |

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

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

Для 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 (15 часов) | **Основная литература**<br>1. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. — Москва : Русайнс, 2026. — 328 с. — ISBN 978-5-466-09509-8. — URL: https://book.ru/book/961038 . — Текст : электронный.<br>2.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>3.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>**Дополнительная литература**<br>1.Широкова, Т. И., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Т. И. Широкова, И. Н. Гернет, А. Б. Косолапов, М. С. Гернет. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13848-9. — URL: https://book.ru/book/955960 . — Текст : электронный.<br>2.Аницоева, Л. К., Основы спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Л. К. Аницоева. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13537-2. — URL: https://book.ru/book/955358 . — Текст : электронный.<br>3.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846<br>4.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627 |
| | Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (13 часов) | |
| 1 курс 2 семестр | | |
| | Тема 1 Образ жизни и | **Основная литература** |

© РГУТИС

| | | |
|---|---|---|
| | его отражение в профессиональной деятельности (8 часов) | 1. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. — Москва : Русайнс, 2026. — 328 с. — ISBN 978-5-466-09509-8. — URL: https://book.ru/book/961038 . — Текст : электронный.<br>2.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>3.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>**Дополнительная литература**<br>1.Широкова, Т. И., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Т. И. Широкова, И. Н. Гернет, А. Б. Косолапов, М. С. Гернет. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13848-9. — URL: https://book.ru/book/955960 . — Текст : электронный.<br>2.Аницоева, Л. К., Основы спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Л. К. Аницоева. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13537-2. — URL: https://book.ru/book/955358 . — Текст : электронный.<br>3.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846<br>4.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627 |
| | Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (8 часов) | |
| | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (12 часов) | |

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

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

| № пп | Индекс компе- | Содержание компетенции (или ее части) | Раздел дисциплины, обеспечивающий | В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен: |
|---|---|---|---|---|

© РГУТИС

| | тенции | | формирование компетенции (или ее части) | 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 | Все разделы | социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; | разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; | методиками физического самосовершенствования и самовоспитания; |
| | УК-7.2. | планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения | Все разделы | основы физической культуры и здорового образа жизни; | правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости); | навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики; |
| | УК-7.3. | соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Все разделы | принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры | применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека | приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой |

© РГУТИС

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека | | |

### 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 |
|---|---|---|---|
| Знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;<br><br>Уметь: разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;<br><br>Владеть: методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;<br><br>Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни;<br><br>Уметь: правильно использовать методы саморазвития и Самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости);<br>Владеть: навыками составления комплексов и | Тестирование<br>Сдача нормативов | Студент знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;<br><br>Умеет разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения;<br><br>Владеет методиками физического самосовершенствования и самовоспитания;<br><br>Студент знает основы физической культуры и здорового образа жизни;<br><br>Умеет правильно использовать методы саморазвития и самоконтроля основных физических качеств (общей выносливости, быстроты, ловкости, силы и гибкости);<br>Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, | Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни<br><br>Закрепление способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и |

© РГУТИС

| | | | |
|---|---|---|---|
| проведения утренней гигиенической, корригирующей гимнастики;<br><br>Знать: принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека<br><br>Уметь: применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека<br><br>Владеть: приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой | | корригирующей гимнастики;<br><br>Студент знает принципы здорового образа жизни и физиологическую роль физической культуры в профилактике и реабилитации; средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости; средства и методы восстановления работоспособности организма человека<br><br>Умеет применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека<br><br>Владеет приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности; способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой | обеспечения<br><br>Закрепление способности соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

«**Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации**

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

1 курс 2 семестр

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 15 баллов (11-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 5-10 – норматив сдан за меньший период времени, 1-4 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

© РГУТИС

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

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

1 курс 2 семестр

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

За сдачу нормативов на развития скорости - студент получает от 0 до 15 баллов (11-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 5-10 – норматив сдан за меньший период времени, 1-4 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

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

*Средство оценивания – тестирование*

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

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

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

*Средство оценивания - сдача нормативов*

1 курс 1 семестр
Сдача нормативов по общей выносливости
Сдача нормативов на развитие силовых качеств
Сдача нормативов на развитие скорости
1 курс 2 семестр
Сдача нормативов на развитие силовых качеств.
Сдача нормативов на развития скорости.
Сдача нормативов на развития прыжковых качеств.

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих**

© РГУТИС

**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 | Сдача нормативов по общей выносливости | Сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов |
| Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Сдача нормативов на развитие силовых качеств | сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов |
| Средства физической культуры в регулировании работоспособности | сдача нормативов на развитие скорости | сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов |
| | Тесты | Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов |
| 1 курс 2 семестр | | |
| Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности | сдача нормативов на развития силовых качеств | сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов |
| Методические основы функциональной подготовленности | сдача нормативов на развития скорости | сдача нормативов на развитие скорости – 15 баллов |
| | сдача нормативов на развития прыжковых качеств | сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов |
| | Тесты | Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов |

**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации**
**1 курс 1 семестр**
**Первая контрольная точка – Сдача нормативов**
Сдача нормативов по общей выносливости
**Вторая контрольная точка – Сдача нормативов**
Сдача нормативов на развитие силовых качеств
**Третья контрольная точка – Сдача нормативов**
Сдача нормативов на развитие скорости

| № | Характеристика направленности тестов | Оценки в очках | |
|---|---|---|---|
| | | Женщины | Мужчины |

© РГУТИС

| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Тесты на скоростно-силовую подготовленность:<br>Бег 100 м. (сек.)<br>Прыжок в длину с места (см.) | 15.7<br>190 | 16.0<br>180 | 17.0<br>170 | 17.9<br>160 | 18.7<br>150 | 13.2<br>250 | 13.8<br>240 | 14.0<br>230 | 14.3<br>223 | 14.6<br>215 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность:<br>- поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту)<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3 | Тест на общую выносливость:<br>- бег 500 м (мин, сек,)<br>- бег 1 км. (мин, сек.) | 2.15 | 2.30 | 2.45 | 2.55 | 3.00 | 4.00 | 4.15 | 4.35 | 4.55 | 5.00 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 40 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье | +16 | +11 | +8 | +6 | >+5 | +13 | +7 | +6 | +5 | >+5 |

**Четвертая контрольная точка - Тестирование**

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;

© РГУТИС

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:

© РГУТИС

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;;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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, эсте тические и нравственные;
Г) прогулки на природе.

© РГУТИС

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) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

8..К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;

Б) сила, быстрота, выносливость;

В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Г) артериальное давление, пульс;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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:

© РГУТИС

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.;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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) повышение двигательной активности человека;

В) понижения двигательной активности человека;

Г) чрезмерное питание.

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

А) 170-200 уд./мин.

Б) 150-170 уд./мин.;

В) 90-150 уд./мин.;

Г) 60-90 уд./мин.;

16.Динамометр служит для измерения показателей:

А) роста;

Б) силы воли;

В) жизненной емкости легких;

Г) силы кисти.

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

А) общеразвивающими;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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:

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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:

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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?

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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**

**Первая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов развития силовых качеств

**Вторая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развития скорости

**Третья контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств

**Четвертая контрольная точка – Тестирование**

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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 выполнение2-3 физических упражнений.

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

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

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

19. Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

© РГУТИС

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

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

12.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;

© РГУТИС

б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) 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 выполнение2-3 физических упражнений.

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

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

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

21. Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

© РГУТИС

в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;

г) все ответы верны.

41.Характеристика врачебного контроля:

а) контроль за артериальным давлением;

б) обеспечение организма питательными веществами;

в) снижение иммунитета;

г) текущий и оперативный.

42.Спорт-это:

а) собственно соревновательная деятельность;

б) физическая культура;

в) физическое воспитание;

г) туризм.

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

а) локтевом суставе;

б) плечевом суставе;

в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;

г) лучезапястном суставе.

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

а) увеличения объема занятий;

б) увеличения частоты занятий;

в) увеличения интенсивности занятий;

г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

45.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

а) в утренние часы;

б) в пределах 11-18 ч.;

в) в вечерние часы;

г) не зависят от времени суток.

ВАРИАНТ 3

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

а) увеличения объема занятий;

б) увеличения частоты занятий;

в) увеличения интенсивности занятий;

г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

2.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

а) в утренние часы;

б) в пределах 11-18 ч.;

в) в вечерние часы;

г) не зависят от времени суток.

3.Определение понятия ППФП

а) профессионально - познавательная философия предмета

б) профессионально-прикладная физическая подготовка

в) поднимать повыше физические предметы

г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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 выполнение2-3 физических упражнений.

20.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

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

г) работа на компьютере.

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

а) 1500 ккал.;

б) 6000ккал. и выше;

в) 3000 ккал.;

г) 2500 ккал.

22.Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на 100 м;

в) прыжок в длину с разбега;

© РГУТИС

г) толкание ядра.

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

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

г) все выше перечисленные.

16.Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;

б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

г) прогулки на природе

17.Вводная гимнастика:

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

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

18.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

19.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

20.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

21.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

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

22.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

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

г) работа на компьютере.

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

а) 1500 ккал.;

б) 6000ккал. и выше;

в) 3000 ккал.;

г) 2500 ккал.

24.Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на 100 м;

в) прыжок в длину с разбега;

© РГУТИС

г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

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

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

33.Проба Ромберга:
а) определение физической работоспособности;
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;

© РГУТИС

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.

© РГУТИС

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 повыше физические предметы

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

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

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

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

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

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

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

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

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

26.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;

© РГУТИС

в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

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

34.Бег по пересеченной местности называется:
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:

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

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

19.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;

© РГУТИС

в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.

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

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

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

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

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

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

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

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

28.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;

© РГУТИС

в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

35. Силовые способности:
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:

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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 выполнение2-3 физических упражнений.

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

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

30.Средствами воспитания выносливости является:
а) бег на длинные дистанции;
б) бег на 100 м;

© РГУТИС

в) прыжок в длину с разбега;
г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

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 повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

г) все выше перечисленные.

24Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;

б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

г) прогулки на природе

25.Вводная гимнастика:

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

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

26.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

27.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

28.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

29.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

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

30.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

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

г) работа на компьютере.

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

а) 1500 ккал.;

б) 6000ккал. и выше;

в) 3000 ккал.;

г) 2500 ккал.

32.Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на 100 м;

в) прыжок в длину с разбега;

© РГУТИС

г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

ВАРИАНТ 9

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

г) на достижение высоких спортивных результатов.

7.Выносливость как физические качества:

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

8.Одним из основных средств физического воспитания является:

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

9.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

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

10.Характеристика врачебного контроля:

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

11.Спорт-это:

а) собственно соревновательная деятельность;
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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

г) собственно-силовыми.

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

ВАРИАНТ 10

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

© РГУТИС

в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

37.Физкультурные минуты – это
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

© РГУТИС

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

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

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

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

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – сдача нормативов**

| № | Характеристика | Оценки в очках |
|---|---|---|

© РГУТИС

| | направленности тестов | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тесты на скоростно-силовую подготовленность:<br>Бег 100 м. (сек.)<br>Прыжок в длину с места (см.) | 15.7<br>190 | 16.0<br>180 | 17.0<br>170 | 17.9<br>160 | 18.7<br>150 | 13.2<br>250 | 13.8<br>240 | 14.0<br>230 | 14.3<br>223 | 14.6<br>215 |
| 2 | Тест на силовую подготовленность:<br>- поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту)<br>- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 3 | Тест на общую выносливость:<br>- бег 500 м (мин, сек,)<br>- бег 1 км. (мин, сек.) | 2.15 | 2.30 | 2.45 | 2.55 | 3.00 | 4.00 | 4.15 | 4.35 | 4.55 | 5.00 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 40 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье | +16 | +11 | +8 | +6 | >+5 | +13 | +7 | +6 | +5 | >+5 |

**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов заочной формы обучения**

**Первая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) - Индивидуальная карта здоровья**

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

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

© РГУТИС

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:

a) 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:

| 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);

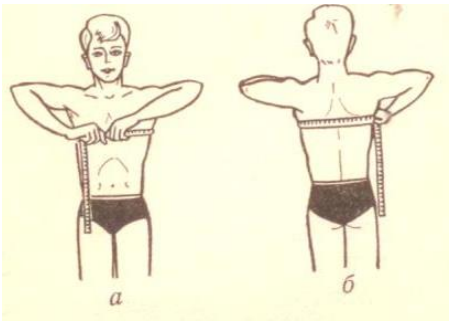
b) Для снижения лишнего веса эффективна методика:
- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги 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 переедайте, 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).

© РГУТИС




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

a) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Проделайте 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 оной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
b) Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

***4. Наблюдение за состоянием осанки:***

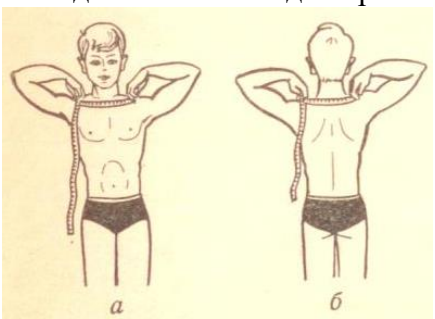
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное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

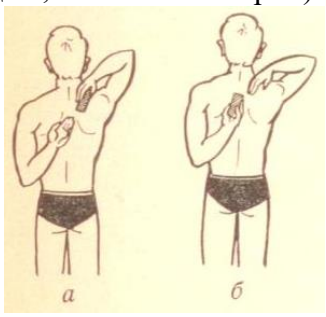
Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличение до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.




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. Проделайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале

© РГУТИС

используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).



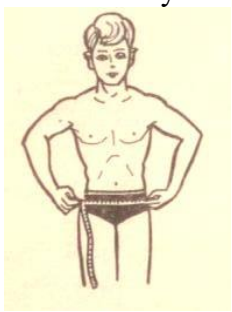

Методика увеличения ширины плеч:

a) Проделайте 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. Проделайте 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.
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 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:

$$\frac{\text{ширина}_{\text{плеч}}(\text{см})}{\text{ширина}_{\text{таза}}(\text{см})} \cdot 100$$

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

© РГУТИС

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:

$$\frac{\text{окружность}_{\text{грудной}_{\text{клетки}}}\ (\text{см})}{\text{окружность}_{\text{талии}}(\text{см})} \cdot 100$$

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:

a) Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см.выше);
b) Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Проделайте 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:

$$\frac{\text{окружность}_{\text{тазобедренного}_{\text{пояса}}}(\text{см})}{\text{окружность}_{\text{талии}}(\text{см})} \cdot 100$$

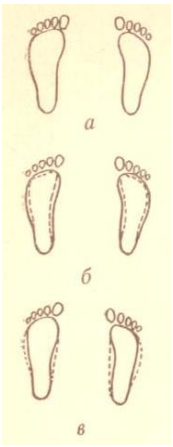
Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

***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, проделайте 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).

© РГУТИС




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.

**Вторая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – индивидуальная презентация**

**Тематика индивидуальной презентации**

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

© РГУТИС

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.

**Третья контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – групповой проект**

**Тематика группового проекта**

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни

© РГУТИС

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 и спорт 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 и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура и спорт в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура и спорт в режиме трудового дня.
36. Физическая культура и спорт в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации - (зачет) – тестирование (для студентов заочной формы обучения)**
**Тестовые задания**

**1. Основные средства физической рекреации**

1) туризм

© РГУТИС

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

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

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

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

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

**4. Проба Руфье – это**

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

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

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

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

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

**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.

© РГУТИС

4) 50-40 уд/мин

**11. Физкультурные минуты – это**

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

12. **Что такое рефлекс**

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

13. **Тест для определения выносливости:**

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

**14. Выносливость как физические качества:**

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

**15. Внешнее дыхание это:**

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

© РГУТИС

4) способность быстро бегать

19. **Функциональная система организма это**:

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

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

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

**21. Гибкость –**

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

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

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

**23. Физическая культура это:**

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 %

© РГУТИС

максимального), задержать дыхание. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49 с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 с. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР (показатель реакции).

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

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

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

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:

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

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

**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».

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

© РГУТИС

верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

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

Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки.

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 условия среды
38. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
**39.** Красные кровяные клетки, транспортирующие $O_2$ к тканям и углекислый газ к легким, называются
**40.** Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
41. Играют важную роль в свертывании крови
42. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека
**43.** У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое
**44.** Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет
**45.** В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно
**46.** Этап, при котором $O_2$ из воздуха переходит в кровь, а $CO_2$ из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:
47. Потребление клетками $O_2$ и выделение ими $CO_2$ как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:
48. Гипокинезия это
49. Установите соответствие:

| | |
|---|---|
| Метациты | Играют важную роль в свертывании крови |
| Лейкоциты | Красные кровяные клетки, транспортирующие $O_2$ к тканям и углекислый газ к легким, называются |
| Тромбоциты | Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека |
| Эритроциты | |

50. Установите соответствие:

| | |
|---|---|
| Гипокинезия | недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма |

© РГУТИС

| | |
|---|---|
| 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 ведется для студентов очной формы обучения на 1 курсе в 1 и 2 семестре и предусматривает проведение практических занятий (в 1семестре 16часов, в 2 семестре 16 часов), в форме учебно-тренировочных занятий.

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 и 2 семестре и предусматривает проведение практических занятий (в 1 семестре 2 часа, в 2 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий

**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. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

На очной форме обучения

В 1 и 2 семестре:

© РГУТИС

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

На заочной форме обучения

В 1 и 2 семестре:

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

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.
- Расчет индекса выносливости.

**2. Развитие способностей на развитие силовых качеств**

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

© РГУТИС

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

**Методика развития силовых способностей**

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

**3. Развитие способностей на развитие скорости**

**Методы развития скорости движений**

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.
- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

© РГУТИС

**Критерием степени развития скоростных способностей** у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

**4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств**

**Прыгучесть** - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

***Методы развития прыгучести***

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

© РГУТИС

**Критерии степени развития прыгучести** можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

**1 семестр**

**Практическое занятие 1.**

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде преподавателя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускаются

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- подтягивание
- беговые упражнения
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

**Практическое занятие №2**

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Отжимание

© РГУТИС

- подъем корпуса
Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

**Практическое занятие №3**

Задачи:
1. Развитие скоростных качеств
2. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).
Вводная часть:
- построение
- задачи занятия
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

**Практическое занятие №4**

Задачи:
1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 20 скакалок, рулетка.
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
Основная часть:
- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

**Практическое занятие № 5**

Задачи:
1. Развитие тонко-координационных способностей
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом

© РГУТИС

3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию от толчковой доски:
1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

**Практическое занятие № 6**

Задачи:

1. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.
Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.
Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

***2 семестр***

© РГУТИС

**Практическое занятие № 1**

Задачи:

1. Совершенствование развития общей выносливости
2. Совершенствование техники низкого старта
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом
4. Совершенствование прыжка в длину с места

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места
- прыжок в длину с разбега
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

**Практическое занятие № 2**

Задачи:

1. Совершенствование развития силовых качеств.
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

© РГУТИС

**Практическое занятие № 3**

Задачи:

1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
- беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

**Практическое занятие № 4**

Задачи:

1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 1200м
- ОРУ
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итоги занятия

**Практическое занятие № 5**

Задачи:

1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей

© РГУТИС

3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа (для студентов очной формы обучения); 0,5 часа (для студентов заочной формы обучения).

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
- упражнения со скакалкой
- прыжки в длину с/м

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

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

### 8.1. Основная литература

1. Бурякин, Ф. Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. — Москва : Русайнс, 2026. — 328 с. — ISBN 978-5-466-09509-8. — URL: https://book.ru/book/961038 . — Текст : электронный.

2.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

3.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

### 8.2. Дополнительная литература

1.Широкова, Т. И., Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Т. И. Широкова, И. Н. Гернет, А. Б. Косолапов, М. С. Гернет. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13848-9. — URL: https://book.ru/book/955960 . — Текст : электронный.

2.Аницоева, Л. К., Основы спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Л. К. Аницоева. — Москва : КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13537-2. — URL: https://book.ru/book/955358 . — Текст : электронный.

3.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное

© РГУТИС

пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846
4.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627

**8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org/
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
5. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» http://www.gto.ru

**8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс
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. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkult-ura.ru
7. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to
8. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php
9. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение содержания дисциплины не зависит от формы обучения (очная, очно-заочная) и предусматривает сформированность заявленных компетенций, уровень и качество которых определяет ФГОС соответствующего направления подготовки и квалификации выпускников.

В соответствии с учебным планом направления 43.03.03 «Гостиничное дело» освоение дисциплины осуществляется в процессе аудиторной (лекции, практические занятия) для студентов очной формы обучения; лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов для студентов очно-заочной формы обучения, итоговое оценивание которой осуществляется в форме зачета.

Изучение дисциплины осуществляется в форме учебных занятий под руководством профессорско-преподавательского состава и самостоятельной подготовки обучающихся. Основными видами учебных занятий по изучению данной дисциплины являются: лекционное занятие, практические занятия.

Занятия лекционного вида направлены на овладение преимущественно теоретическими аспектами дисциплины, на основе которых формируются заявленные компетенции.

© РГУТИС

***Теоретические занятия (лекции) организуются преимущественно по потокам. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины, устанавливаются вопросы для самостоятельной проработки. Конспект лекций является базой при подготовке к тесту и зачету.***

Объектом контроля и оценивания уровня и качества освоения содержания лекционных занятий является письменный и/или устный продукт (ответы на вопросы, тесты).

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием в форме учебно-тренировочных занятий.

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.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Целью самостоятельных занятий по дисциплине физическая культура и спорт является формирование потребности в физической культуре личности, способности направленно использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья, закаливание организма, повышения уровня физической, психофизической подготовки, а также к самоподготовке к будущей профессиональной деятельности и к жизни в целом.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт обеспечивает:

- восполнение дефицита двигательной активности;
- эффективное восстановление организма после утомления
- повышение физической и умственной работоспособности.

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научно-технической литературой и технической документацией, необходимыми для углубленного изучения дисциплины, а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине обеспечивает:

- закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;
- формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документаций.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента.

© РГУТИС

**10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах:

| Вид учебных занятий по дисциплине | Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования |
|---|---|
| Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация | учебная аудитория, специализированная учебная мебель<br>ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование<br>доска |
| Занятия семинарского типа | спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры |
| Самостоятельная работа обучающихся | помещение для самостоятельной работы,<br>специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроекционное оборудование, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", доска;<br>Помещение для самостоятельной работы в читальном зале Научно-технической библиотеки университета, специализированная учебная мебель автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», интерактивная доска |

© РГУТИС