**УТВЕРЖДЕНО**

**Ученым советом Высшей школы бизнеса, менеджмента и права**
**Протокол №5 от 10.10.2024 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.28 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

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

**по направлению подготовки: *40.03.01 «Юриспруденция»***

**направленность (профиль): Уголовно-правовой**

**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 |
|---|---|
| Доцент | к.с.н. Максимова Е.В. |

**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 40.03.01 Юриспруденция.

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 очно-заочной форме обучения 20 час. приходится на контактную работу и 52 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:**

Освоение дисциплины в рамках компетентностного подхода опирается на знания, умения и навыки сформированные на предыдущем уровне образования и (или) предыдущих этапах формирования компетенций.

**На очной форме обучения**

УК-7

| № | Дисциплины | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | 8 сем. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 Общая физическая подготовка | | | | | | | | |
| 2 | 2 Легкая атлетика | | | | | | | | |
| 3 | 3 Волейбол | | | | | | | | |
| 4 | 4 Аэробика | | | | | | | | |
| 5 | 5 Адаптивная физкультура | | | | | | | | |
| 6 | Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | | | зач | зач | зач | зач | | |
| 7 | Б1.О.28 Физическая культура и спорт | зач | зач | | | | | | |
| 8 | Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | | | | | | | | экз |

**На очно-заочной форме обучения**

**УК-7**

| № | Дисциплины | 1 сем. | 2 сем. | 3 сем. | 4 сем. | 5 сем. | 6 сем. | 7 сем. | 8 сем. | 9 сем. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 Общая физическая подготовка | | | | | | | | | |
| 2 | 2 Легкая атлетика | | | | | | | | | |
| 3 | 3 Волейбол | | | | | | | | | |
| 4 | 4 Аэробика | | | | | | | | | |
| 5 | 5 Адаптивная физкультура | | | | | | | | | |

© РГУТИС

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Б1.В.ДВ.1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | | | | | | зач | | | |
| 7 | Б1.О.28 Физическая культура и спорт | зач | зач | | | | | | | |
| 8 | Б3.Г.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена | | | | | | | | | экз |

* Обозначения в таблице: экз - экзамен, зач - зачет, диф - зачет с оценкой

**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 |

**Для очно-заочной формы обучения:**

| № п/п | Виды учебной деятельности | Всего | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| **1** | **Контактная работа обучающихся с преподавателем** | 20 | 10 | 10 |
| | в том числе: | - | - | - |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | 2 | 2 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа, в том числе: | 8 | 4 | 4 |
| | Семинары | | | |
| | Лабораторные работы | | | |
| | Практические занятия | 8 | 4 | 4 |
| **1.3** | **Консультации** | 4 | 2 | 2 |
| **1.4** | **Промежуточная аттестация** | 4 | 2 | 2 |

© РГУТИС

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 52 | 26 | 26 |
| **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 очно-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 2 семестр | | | | | | | |
| Физическая культура в обеспечении здоровья | Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | традиционная | | | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Первая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| | Тема 1.2. Развитие силовых качеств (легкая атлетика). | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия | 5 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Вторая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| 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). | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия | 3 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Третья контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| | Тема 2.2. Развитие скоростно-силовых качеств и тонко-координационных способностей (легкая атлетика). | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия. | 3 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | «Четвертая контрольная точка» - Тестирование | | | | | | |
| | Консультация - 2 | | | | | | |
| | **Промежуточная аттестация – зачет, 2 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. | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Первая контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| Методические основы функциональной подготовленности | Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль | 1 | традиционная | | | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Тема 2.1. Совершенствование развития скорости. Вторая контрольная точка | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | 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 | | традиционная | | | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Тема 3.1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей. | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия | 4 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Третья контрольная точка - Сдача нормативов | | | | | | |
| | Тема 3.2. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств. | | | 1 | Учебно-тренировочные занятия. | 2 | Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств |
| | Четвертая контрольная точка - Тестирование | | | | | | |
| | Консультация - 2 | | | | | | |
| | **Промежуточная аттестация – зачет- 2 часа Устный опрос, сдача нормативов** | | | | | | |

© РГУТИС

© 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 очно-заочной формы обучения

| № п/п | Тема, трудоемкость в акад.ч. | Учебно-методическое обеспечение |
|---|---|---|
| 1 курс 1 семестр | | |
| | Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (15 часов) | **Основная литература**<br>1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>**Дополнительная литература**<br>1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846<br>2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109<br>3.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627 |
| | Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (11 часов) | |
| 1 курс 2 семестр | | |
| | Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (8 часов) | **Основная литература**<br>1.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.<br>**Дополнительная литература**<br>1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846<br>2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109<br>3.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. |
| | Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (8 часов) | |
| | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально | |

© РГУТИС

| | | |
|---|---|---|
| | важных психофизиологических качеств (10часов) | И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627 |

**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-тенции | Содержание компетенции (или ее части) | Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части) | В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен: | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | знать | уметь | владеть |
| 1 | УК-7. | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | |
| | УК-7.1. | поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | 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; |

© РГУТИС

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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;<br>средства физической культуры для повышения умственной работоспособности и успеваемости;<br>средства и методы восстановления работоспособности организма человека | применять средства и методы восстановления работоспособности организма человека | приёмами самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности;<br>способами предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой |

**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; | 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; | Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы |

© РГУТИС

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 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 | | 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); Продемонстрировал владение навыками составления комплексов и проведения утренней гигиенической, 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 | здорового образа жизни<br><br>Закрепление способности планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и 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

© РГУТИС

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).

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**

© РГУТИС

*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 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 |

© РГУТИС

**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 | | | | |
| | | 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;

© РГУТИС

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

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

© РГУТИС

В) быстрота;
Г) сила;

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

© РГУТИС

21. Характеристика врачебного контроля:
    А) контроль за артериальным давлением;
    Б) обеспечение организма питательными веществами;
    В) снижение иммунитета;
    Г) текущий и оперативный.
22. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
    А) физическое воспитание;
    Б) лечебно-оздоровительная система;
    В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
    Г) все ответы верны.
23. Одним из основных средств физического воспитания является:
    А) физическая тренировка;;
    Б) физические упражнения;
    В) физическая нагрузка
    Г) урок физической культуры.
24. Выносливость как физические качества:
    А) способность преодолевать внешнее утомление;
    Б) способность долго спать;
    В) способность долго есть.
    Г) способность бегать на короткие дистанции;
25. Ловкость – это:
    А) способность к пению;
    Б) способность к танцам;
    В) способность быстро овладевать новыми движениями;
    Г) способность быстро бегать.
26. Гибкость –
    А) способность играть в шахматы;
    Б) способность выполнять большую нагрузку
    В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
    Г) способность быстро ходить;
27. Физическая культура – это:
    А) рациональная двигательная деятельность;
    Б) занятие спортом;
    В) чтение литературы;
    Г) прогулки под луной.
28. Ценности физической культуры:
    А) игра в бадминтон;
    Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
    В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
    Г) прогулки на природе.
29. Что понимается под физической культурой личности?
    А) активное использование физических упражнений
    Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
    В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
30. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
    А) 80-70 уд./мин.;

© РГУТИС

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

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

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

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

ВАРИАНТ 2

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) чрезмерное питание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) урок физической культуры.

26.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

27.Ловкость – это:

А) способность к пению;

Б) способность к танцам;

В) способность быстро овладевать новыми движениями;

Г) способность быстро бегать.

28.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

29.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность;

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

30.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

Г) прогулки на природе.

31.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

33.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

ВАРИАНТ 3

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

© РГУТИС

Г) 50-40 уд/мин

2.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

3.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

4.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

6.К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;

Б) сила, быстрота, выносливость;

В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Г) артериальное давление, пульс;

7.К показателям физического развития относятся:

А) ловкость и прыгучесть.

Б) быстрота и выносливость;

В) рост и вес;

Г) сила и гибкость;

8.Гиподинамия – это следствие:

А) нехватки витаминов в организме;

Б) повышение двигательной активности человека;

В) понижения двигательной активности человека;

Г) чрезмерное питание.

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

А) 170-200 уд./мин.

Б) 150-170 уд./мин.;

В) 90-150 уд./мин.;

Г) 60-90 уд./мин.;

10.Динамометр служит для измерения показателей:

А) роста;

Б) силы воли;

В) жизненной емкости легких;

Г) силы кисти.

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

А) общеразвивающими;

Б) групповыми.

© РГУТИС

В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

21.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

30.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку

© РГУТИС

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;

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

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

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

ВАРИАНТ 4

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16.Гармоничность физического развития является:

© РГУТИС

А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;

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

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

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

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

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

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

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

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

25.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;

© РГУТИС

В) физическое воспитание;
Г) туризм.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

ВАРИАНТ 5

1.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

Г) прогулки на природе.

2.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

4..Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

6.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

7.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

8..Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

10..К показателям физической подготовленности относятся:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

20.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
22.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
23.Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
24.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
25.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
26.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
27.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
28.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.
29.Одним из основных средств физического воспитания является:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 6

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) чрезмерное питание.

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

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

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

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

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

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

21.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
Д) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

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

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

24.Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;

© РГУТИС

Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

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

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

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

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

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

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

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

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

33.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;

© РГУТИС

В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

ВАРИАНТ 7

1.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры
2.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;
3.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
4..Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
5..Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
6...Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
7.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
8.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.
9.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;

© РГУТИС

В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) работа на компьютере.

29.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

А) в утренние часы;

Б) в пределах 11-18 ч;

В) в вечерние часы;

Г) не зависят от времени суток.

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

А) увеличения объема занятий;

Б) увеличения частоты занятий;

В) увеличения интенсивности занятий;

Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

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

А) локтевом суставе;

Б) плечевом суставе;

В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;

Г) лучезапястном суставе.

32.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

33.Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

Б) обеспечение организма питательными веществами;

В) снижение иммунитета;

Г) текущий и оперативный.

## ВАРИАНТ 8

1.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

2. Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

Б) обеспечение организма питательными веществами;

В) снижение иммунитета;

Г) текущий и оперативный.

3.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

4..Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

© РГУТИС

5.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

6.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

7.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

Г) прогулки на природе.

8..Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

10.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

12.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

13.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

14.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

ВАРИАНТ 9

1.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
2.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
3.Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
4. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
5.Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.
6.Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;
7.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
8.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
9.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

© РГУТИС

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

Г) прогулки на природе.

10.Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

12.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

14.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

15.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

16.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

18.К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;

Б) сила, быстрота, выносливость;

В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

© РГУТИС

Г) артериальное давление, пульс;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;

© РГУТИС

В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 10

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

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

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

4.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

14.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.
15.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
16.Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;
17.Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
18.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа
19.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
20.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;
21.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;
22.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.
23.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. И выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

**1 курс 2 семестр**

**Первая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов развития силовых качеств

**Вторая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развития скорости

**Третья контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств

**Четвертая контрольная точка – Тестирование**

ВАРИАНТ 1

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

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

© РГУТИС

г) 40-50 уд./мин.

8.Что понимается под физической культурой личности?

а) активное использование физических упражнений;

б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.

9.Производственная гимнастика имеет формы:

а) вводная гимнастика;

б) физкультпаузы;

в) физкультминутки;

г) все выше перечисленные.

10.Ценности физической культуры:

а) игра в бадминтон;

б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

г) прогулки на природе

11.Вводная гимнастика:

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

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

12.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

13.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

14.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

15.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и 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.

© РГУТИС

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

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

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

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

© РГУТИС

в) конкур;
г) кросс.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

36.Выносливость как физические качества:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

45.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека

© РГУТИС

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

ВАРИАНТ 2

1.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
2.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
в) единство физической и психологической деятельности
г) все вышеперечисленное верно
3.Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты - мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
4.Олимпийская хартия представляет собой:
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.;

© РГУТИС

в) 50-60 уд./мин.;
г) 40-50 уд./мин.

10.Что понимается под физической культурой личности?
а) активное использование физических упражнений;
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
11.Производственная гимнастика имеет формы:
а) вводная гимнастика;
б) физкультпаузы;
в) физкультминутки;
г) все выше перечисленные.
12.Ценности физической культуры:
а) игра в бадминтон;
б) кино, театры, дискотеки, музеи;
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
г) прогулки на природе
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.

© РГУТИС

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

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

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

© РГУТИС

в) конкур;
г) кросс.

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

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

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

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

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

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

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

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

37.Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на 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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 3

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

© РГУТИС

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

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

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

4.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;

© РГУТИС

в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

21.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;
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.

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

## ВАРИАНТ 4

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

22.Основные правила двигательной деятельности:
а) езда на машине;
б) чтение книг;

© РГУТИС

в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

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;
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.

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 5

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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
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

© РГУТИС

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

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

16.Что понимается под физической культурой личности?

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

17.Производственная гимнастика имеет формы:

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

18.Ценности физической культуры:

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

19.Вводная гимнастика:

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

20.Физическая культура–это:

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

21.Гибкость–

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

22.Ловкость-это:

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

23.Физкультурная пауза-это

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

24.Основные правила двигательной деятельности:

© РГУТИС

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;
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;

© РГУТИС

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:
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:

© РГУТИС

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

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

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

ВАРИАНТ 6

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

18.Что понимается под физической культурой личности?

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

19.Производственная гимнастика имеет формы:

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

20.Ценности физической культуры:

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

21.Вводная гимнастика:

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

22.Физическая культура–это:

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

23.Гибкость–

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

24.Ловкость-это:

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

25.Физкультурная пауза-это

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

26.Основные правила двигательной деятельности:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

35. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;

© РГУТИС

в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

ВАРИАНТ 7

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

20.Что понимается под физической культурой личности?

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

21.Производственная гимнастика имеет формы:

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

22.Ценности физической культуры:

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

23.Вводная гимнастика:

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

24.Физическая культура–это:

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

25.Гибкость–

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

26.Ловкость-это:

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

27.Физкультурная пауза-это

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

28.Основные правила двигательной деятельности:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

37. Силовые способности:
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
б) способность противостоять утомлению;

© РГУТИС

в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 8

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

19.Что такое здоровье:
а) психические;
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

© РГУТИС

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

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

22.Что понимается под физической культурой личности?

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

23.Производственная гимнастика имеет формы:

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

24Ценности физической культуры:

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

25.Вводная гимнастика:

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

26.Физическая культура–это:

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

27.Гибкость–

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

28.Ловкость-это:

а) способность к пению;
б) способность к танцам;
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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
г) способность быстро овладевать новыми движениями.

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 9

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

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.

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

24.Что понимается под физической культурой личности?

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

25.Производственная гимнастика имеет формы:

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

26.Ценности физической культуры:

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

27.Вводная гимнастика:

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

28.Физическая культура–это:

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

29.Гибкость–

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

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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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;

© РГУТИС

г) способность быстро овладевать новыми движениями.

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

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

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

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

## ВАРИАНТ 10

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

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

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

© РГУТИС

а) ловкость и прыгучесть;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) сила и гибкость.

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

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

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

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

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

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

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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

22.Закаливание – это:
а) прогулка по местности в теплой одежде;
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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
г) работа на компьютере.

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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 направленности тестов | Оценки в очках | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 |

**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.

© РГУТИС

Преподавание дисциплины ведется для студентов очно-заочной формы обучения на 1 курсе в 1 и 2 семестре и предусматривает проведение практических занятий (в 1 семестре 4 часа, в 2 семестре 4 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:

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

На очно-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

© РГУТИС

отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

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

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

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

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

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

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

**Методика развития силовых способностей**

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

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

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

В тренировочном процессе применяются методы:

- 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);

© РГУТИС

- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

**3. Развитие способностей на развитие скорости**

**Методы развития скорости движений**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Методы развития прыгучести***

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через 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.

© РГУТИС

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

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

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

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

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

**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); 1 час (для студентов очно-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

© РГУТИС

**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); 1 час (для студентов очно-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
- 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); 1 час (для студентов очно-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); 1 час (для студентов очно-заочной формы обучения).

© РГУТИС

Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
Основная часть:
- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

**Практическое занятие № 5**

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

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- 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

© РГУТИС

**Практическое занятие № 6**

Задачи:

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

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

***2 семестр***

**Практическое занятие № 1**

Задачи:

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

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- 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,

© РГУТИС

Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 1 час (для студентов очно-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

**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); 1 час (для студентов очно-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

© РГУТИС

Продолжительность занятия – 2 часа (для студентов очной формы обучения); 1 час (для студентов очно-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
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа (для студентов очной формы обучения); 1 час (для студентов очно-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.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890 . – Режим доступа: по подписке.

### 8.2. Дополнительная литература

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

пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846
2.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
3.Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium. Режим доступа: https://znanium.ru/catalog/document?id=379627

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

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
4. 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 40.03.01 «Юриспруденция» 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