УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы сервиса
Протокол № 7 от «17» января 2025 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.1.5 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы

бакалавриата

по направлению подготовки: ***15.03.02 Технологические машины и оборудование***

направленность (профиль): ***«Бытовые машины и приборы»***

Квалификация: ***бакалавр***

Год начала подготовки: 2025

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
Директор Департамента спорта	***к.т.н. Доронкина И.Г.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
Доцент Высшей школы сервиса	***к.т.н., доцент Максимов А.В.***

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль «Бытовые машины и приборы» и является элективной дисциплиной, части, формируемой участниками образовательных отношений первого блока программы.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

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

Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, следующие: - укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение физического развития; освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни; овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания; обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога; обучение способам самоконтроля при физических нагрузках различного характера; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр - самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

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

© РГУТИС

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

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является элективной дисциплиной частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различным возрастом, и с различными заболеваниями;
- освоить технику правильного дыхания, технику выполнения простейших упражнений;
- организацию и работу в специальных медицинских группах;
- терминологию строевых и общеразвивающих упражнений;
- подсчет пульса (ЧСС) и проведение хронометража, пульсометрии;
- освоить методику проведения занятий в специальных медицинских группах, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании студентов в специальных медицинских группах

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании специальных медицинских групп;
- уметь быстро находить и правильно считать пульс;
- уметь применять правила самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на занятии);
- оценивать эффективность занятий специально медицинских групп;

© РГУТИС

- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий в специально медицинских группах для лиц различного возраста;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; - применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий в специально медицинской группе;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть*:*

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

- приемами практического применения различных методик ЛФК для людей с различной патологией,

- методами планирования и проведения занятий в специально медицинских группах с учетом заболеваний.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

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

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при подготовке к ВКР.

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
Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	6						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							

© РГУТИС

	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
1.3	**Консультации**	2						2
1.4.	**Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)**	**2**						2 зачет
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	322	54	54	72	72	36	34
3	**Общая трудоемкость час**	328	54	54	72	72	36	40
	з.е.							

© РГУТИС

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

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
1 курс 2 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							54	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
2 курс 3 семестр									
Физическая культура в	Физическая культура в обеспе-							72	Отработка комплексов упражне-

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
обеспечении здоровья	чении здоровья								ний для совершенствования физических качеств.
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья							36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
3 курс 6 семестр									

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочное занятие			34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			

© РГУТИС

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

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

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
	1 курс 1 семестр	
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	**Основная литература** 1. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2224071 – Режим доступа: по подписке. 2. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1362-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157576 (дата обращения: 10.01.2025). 3. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1361-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157575 (дата обращения: 10.01.2025). 4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2216015 . – Режим доступа: по подписке. 5. Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие/ Т.В. Карасе-ва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420684 6. Селезнева, Т. Лечебная физкультура : научно-популярное издание / Т. Селезнева. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-5323-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=2055811 7. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]. - Йошкар-
	1 курс 2 семестр	
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	
	2 курс 3 семестр	
3	Тема 2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (72 часа)	
	2 курс 4 семестр	
4	Тема 3. Основы здорового образа жизни (72 часа)	
	3 курс 5 семестр	
5	Тема 3. Основы здорового образа жизни (36 часов)	
	3 курс 6 семестр	
6	Тема 3. Основы здорового образа жизни (34 часа)	

© РГУТИС

Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2022. - 36 с. - ISBN 978-5-8158-2299-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1972670 .

8. Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2022.– 158с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=395921

9. 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 . — Текст : электронный.

10. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре: учеб.метод. пособие/ Е.В. Кучеров.- Москва: Издательский дом НИТУ «МИСиС», 2022. – 46с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420502

11. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие/ И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова, Л.В. Золотова, и др. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2022 – 36с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=424632

12. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. М.: Спорт. 2020. 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=349431

Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331

4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109

5. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511

6. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / В. Ф. Прядченко, М. Д. Кудрявцев, А. С. Сундуков [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-

© РГУТИС

т, 2018. - 90 с. - ISBN 978-5-7638-3973-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1816561 .

7. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие/ В.М. Бокач. – Йошкар-Ола. Поволжский государственный технологический университет, 2018, 80с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=414975

8. Самостоятельные занятия ЛФК для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : методические рекомендации к выполнению упражнений / Л. В. Авдеева, Е. А. Васильева, Е. В. Жирнова [и др.] ; сост. Е. И. Михайлюк. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2018. - 68 с. - ISBN 978-5-7038-4873-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165247 .

9. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа https://znanium.ru/catalog/document?pid=511522

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

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

№ п п	Индекс компетенции, индикатора	Содержание компетенции, индикатора	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	На основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с уче-	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности)

© РГУТИС

			подготовленности		том состояния здоровья и имеющихся ресурсов	
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности		Нормы здорового образа жизни	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы 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	Разработка и представление комплекса упражнений	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной соци-	Завершение обучения способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

© РГУТИС

профессиональной деятельности		ально-культурной и профессиональной деятельности	

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

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

Для студентов заочной формы обучения

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-45- разработка и представление комплекса упражнений

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

Для студентов заочной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
3 курс 6 семестр		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 45 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Первая контрольная точка – составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания
(для студентов специальной медицинской группы А)
1 курс 1 семестр

Изучить показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при своем заболевании, изучить соответствующую литературу, составить и наглядно представить комплекс физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.

Организационно-методические рекомендации по наиболее распространенным заболеваниям в специальных медицинских группах

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ – хроническое заболевание, поражающее различные системы организма, характеризующееся повышением артериального давления выше нормы, наиболее распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. В основе заболевания лежит артериальная гипертензия. Артериальная гипертензия является

© РГУТИС

одним из главных факторов риска развития ишемической болезни сердца, мозгового инсульта и других заболеваний.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПОТЕНЗИЯ (ГИПОТАНИЯ) - артериальная гипотония характеризуется понижением систолического давления ниже 100 мм рт. ст., диастолического давления – ниже 60 мм рт. ст. Различают первичную и вторичную артериальную гипотензию. Первичная гипотензия проявляется в двух вариантах – как конституционально-наследственная установка регуляции сосудистого тонуса и АД, не выходящая за физиологические пределы («физиологическая гипотензия»), и как хроническое заболевание с типичной симптоматикой: слабость, головокружение, головная боль, сонливость, вялость, склонность к ортостатическим реакциям, обморокам и т.д. Вторичная артериальная гипотензия наблюдается при некоторых инфекционных, при действии лекарственных препаратов и т.д.

ПРИОБРЕТЕННЫЕ ПОРОКИ СЕРДЦА - поражение клапана (клапанов) сердца, створки которого оказываются неспособными к полному раскрытию (стеноз) или к смыканию (недостаточность клапана), или к тому и другому (комбинированный порок). Пораженные клапаны образуют препятствие на пути прохождения крови — анатомические при стенозе, динамические при недостаточности, когда часть крови хотя и проходит через отверстие, но затем, в следующую фазу сердечного цикла, возвращается обратно. Затруднение работы сердца вследствие неправильного функционирования клапана и дистрофия гипертрофированного миокарда приводят к сердечной недостаточности.

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Улучшение периферического кровообращения.
2. Устранение нервно-мышечного напряжения.
3. Общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального состояния.
4. Повышение толерантности к физическим нагрузкам.
5. Повышение тонуса организма в целом, формирование компенсаций и нормализации функций.

В табл. 1 приведены показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Полное расслабление различных мышечных групп, максимальное напряжение при максимально пассивном положении тела. Специальные упражнения: дыхательные, на координацию, равновесие. Дозированная ходьба, постепенное увеличение от 4 до 8 км Равномерный бег в медленном темпе Прогулки на лыжах Плавание Упражнения на мелкие группы мышц и средние группы мышц Упражнения статического и динамического характера в сочетании с ды-	Упражнения, выполняемые в положении голова ниже горизонтального уровня (при гипертонической болезни) Упражнения силового характера Скоростные упражнения	Нагрузки силового и статического характера с задержкой дыхания Нагрузки скоростного характера, вис вниз головой (при гипертонической болезни). Значительное нервно-эмоциональное напряжение Упражнения, требующие напряженного внимания и непрерывных изменений реагирования на меняющиеся условия Бокс и единоборства (удары по голове, падения)

© РГУТИС

ханием (2:1) Туризм Скоростные упражнения (при гипотонической болезни) Ходьба по лестнице (спуски и подъемы)		Сотрясения тела «Глубокие» наклоны Упражнения, вызывающие одышку, сердцебиение, перебои в работе сердца (движения с большой амплитудой)

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – хроническое рецидивирующее заболевание. Бронхиальная астма характеризуется приступами удушья различной длительности и частоты. Приступы удушья возникают в связи с повышением возбудимости парасимпатической нервной системы, что вызывает спазм бронхиальной мускулатуры и гиперсекрецию бронхиальных слизистых желез. Во время приступа часто бывает сухой кашель, тахикардия.

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ - диффузное, длительно протекающее необратимое поражение бронхиального дерева, в большинстве случаев характеризующееся гиперсекрецией и нарушением дренажной функции воздухоносных путей; нередко приводит к прогрессирующему нарушению бронхиальной проходимости и развитию «легочного сердца».

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Развитие механизма полного дыхания, с преимущественной тренировкой выдоха.
2. Установление более редкого дыхания с большим потреблением кислорода.
3. Снятие спазма бронхов и бронхиол, нормализация акта дыхания, ликвидация гипоксемии и гипоксии тканей.
4. Укрепление мышц, принимающих участие в акте дыхания.
5. Увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки.
6. Нормализация тонуса ЦНС и снижение общей напряженности.

В табл. 2 приведены показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

Таблица 2

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
ОРУ для плечевого пояса Упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом Упражнения с отягощениями и с предметами «Звуковые» упражнения Упражнения на расслабление Упражнения по диафрагмальному дыханию Ходьба Дозированный бег Прогулки на лыжах Плавание	Продолжительность занятий Бег при низких температурах воздуха	Силовые упражнения с задержкой дыхания Упражнения на гипервентиляцию легких (глубокий вдох – глубокий выдох) Резкие движения, сбивающие ритм дыхания и требующие значительных усилий

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

© РГУТИС

ГАСТРИТ (в т.ч. хронический) - воспалительное изменение слизистой оболочки желудка эндогенной или экзогенной природы. Характерными признаками хронического гастрита являются: неприятный вкус во рту, отрыжка кислым, тошнота, тяжесть в желудке, метеоризм и боли, напоминающие язвенные; при гастрите с секреторной недостаточностью возможны поносы.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ – хроническое, циклически протекающее заболевание, характеризующееся язвообразованием в гастродуоденальной зоне. Заболевание отличается длительным течением, склонностью к рецедивированию и обострению.

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (ДЖВП) – функциональное нарушение тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей. Характерными являются чувство распирания в правом подреберье, приступообразные боли (желчные колики) после сильных психоэмоциональных напряжений, физической перегрузки, нередко сопровождаются диспептическими явлениями (тошнота, рвота, нарушение стула), а также раздражительность, головная боль, ухудшение общего состояния.

ПИЕЛОНЕФРИТ – неспецифическое инфекционно-воспалительное заболевание почек, поражающее почечные лоханки и чашечки. Может начинаться как самостоятельное заболевание или развиваться как осложнение какого-либо другого заболевания (ангина, грипп, гайморит и др.).

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Укрепление мышц брюшного пресса.
2. Активизация кровообращения в брюшной полости и малом тазу.
3. Воздействие специальными упражнениями на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов.
4. Активизация перистальтики желчного пузыря.
5. Нормализация моторики и секреции желудка с помощью специально подобранных и строго дозированных физических упражнений.
6. Повышение общего тонуса и улучшение психоэмоционального состояния.
7. Повышение физической работоспособности.

В табл. 3 приведены показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения, мочевыделения и обмена веществ.

Таблица 3

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Выполнение ОРУ через 3-3,5 часа после приема пищи Специальные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса Дыхательные упражнения Терренкур Бег трусцой Плавание, гребля Прогулки на лыжах Катание на велосипеде Подвижные игры Специальные упражнения для создания благоприятных условий для перистальтики и опорожнения желчного пузыря в исходном положении лежа на спине, на пра-	Участие в эстафетах, спортивных играх Упражнения, вызывающие сотрясение внутренних органов. Упражнения с отягощениями Упражнения на статическое напряжение мышц Подскоки Переохлаждение	Интенсивные, длительные большие нагрузки Нервно-психическое переутомление Выполнение упражнений при появлении болей в брюшной полости, ухудшении самочувствия. Упражнения силового характера на мышцы брюшного пресса Интенсивные статические нагрузки.

© РГУТИС

вом и левом боку, упоре стоя на коленях. Упражнения в расслаблении мышц поясничной области	Спортивные игры	

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И СУСТАВОВ, ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ

СКОЛИОЗ – дугообразное искривление позвоночника во фронтальной плоскости. При сколиозе нарушается нормальное расположение внутренних органов и их функции, главным образом сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

ПЛОСКОСТОПИЕ – деформация стопы, заключающаяся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы.

АРТРИТ – воспаление суставов, сопровождающееся ограничением движений, а при более сложных изменениях – полной неподвижностью суставов, болями при нагрузке, а позднее и в покое.

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА – дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвоночных дисков. Процесс начинается в пульпозном ядре диска, затем переходит на все его элементы, в дальнейшем поражая весь сегмент: тела смежных позвонков, межпозвоночные суставы и связочный аппарат.

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией мышц.
2. Укрепление мышечной системы и повышение ее работоспособности.
3. Обучение волевой коррекции для снятия давления на позвоночник со стороны вогнутости сколиоза.
4. Выравнивание позвоночника путем самовытяжения стоя и лежа.
5. Формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции.
6. Укрепление стопы и голени.
7. Увеличение амплитуды движения в суставах.

В табл. 4 даны показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и суставов.

Таблица 4

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Плавание – брас на груди с удлиненной паузой скольжения Гребля Прогулки на лыжах Индивидуально подобранные корригирующие упражнения Укрепление мышечного корсета Общеразвивающие упражнения в положении разгрузки позвоночника (стоя в коленно-кистевом положении, лежа на: животе, спине, боку) Упражнения на расслабление и координацию Дыхательные упражнения	Осевая нагрузка на позвоночник Пассивные упражнения для больных суставов Прыжки Индивидуальные ассиметричные упражнения	Упражнения, фиксирующие позвоночник в его искривлении Упражнения, сопровождающиеся болезненностью и выраженной защитной реакцией в виде рефлекторного напряжения мышц Прыжки в длину и в высоту Поднятие тяжестей Двигательные действия, связанные с ассиметричными позами, неравномерными нагрузками Упражнения, увеличивающие

© РГУТИС

Упражнения на вытяжение и расслабление Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном своде стопы)		гибкость позвоночника (наклоны, скручивания, повороты). Висы с расслабленной спиной

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТАНИЯ (ВСД) - вазомоторное нарушение, сопровождающееся дискоординацией реакций на различных участках сосудистой системы. Различают системные и регионарные вегетососудистые дистонии. Системные или нейроциркуляторные дистонии протекают по гипер- и гипотензивному типу. Первый тип вегетососудистой дистонии характеризуется небольшими и преходящими подъемами артериального давления в пределах 140/90–159/94 мм.рт.ст. и разнообразными нервно- вегетативными симптомами (эмоциональная лабильность, беспокойный сон, быстрая утомляемость, учащение и лабильность пульса, потливость, чувство страха и т.д.). Второй тип вегетососудистой дистонии протекает по гипотензивному типу (нейроциркуляторная астения). Артериальная гипотензия характеризуется понижением систолического давления ниже 100 мм рт. ст., диастолического давления — ниже 60 мм рт. ст., отмечаются слабость, головокружение, головная боль, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, склонность к ортостатическим реакциям, обморокам и т.д. Регионарные вегетососудистые дистонии формируются под влиянием многообразных нервно-гуморальных механизмов. К числу регионарных вегетососудистых дистоний относят местные спазмы или расширения мышечных артерий, асимметрию АД, кожной температуры и потоотделения, ограниченные изменения окраски кожи, мигрень.

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Устранение патологического мышечного тонуса.
2. Вытяжение позвоночника.
3. Коррекция осанки.
4. Восстановление подвижности больных отделов позвоночника.
5. Укрепление мышц туловища и шеи.
6. Нормализация реакций вегетативной НС на внешние раздражители.

В табл. 5 приведены показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при остеохондрозе

Таблица 5

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Упражнения для формирования правильной осанки Обучение основным приемам сохранения правильной осанки в различных бытовых ситуациях и при физических нагрузках Упражнения на улучшение подвижности в суставах Формирование мышечного корсета Полувисы и висы Упражнения из исходного положения лежа и коленно-кистевом положении Кроссы Плавание и упражнения в воде	Осевая нагрузка на позвоночник Действия факторов, способных спровоцировать заболевания позвоночника Прыжки Упражнения с отягощениями Активные движения головой	Подъем и переноска тяжестей Статические повороты на 15 – 45° без дополнительной опоры и наклоны туловища Резкие старты и остановки Спортивные игры Физические упражнения при остром болевом синдроме Резкие подскоки

© РГУТИС

Упражнения для мышц шеи на сопротивление		Резкие наклоны туловища

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

МИОПИЯ (близорукость) – недостаток рефракции глаза, в результате которого глаз плохо видят отдаленные предметы. Близорукость чаще всего возникает у лиц с отклонениями в общем состоянии здоровья. Различают близорукость слабой (до 3 диоптрий), средней (4-6 диоптрий) и высокой степени (более 6 диоптрий).

Задачи физического воспитания для данной группы:

1. Улучшение кровоснабжения в тканях глаза.
2. Улучшение деятельности мышц глаза.
3. Укрепление склеры.
4. Общее укрепление организма, улучшение психоэмоционального состояния.

В табл. 6 приведены показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при миопии.

Таблица 6

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Специальные упражнения для укрепления мышц глаза Бег в медленном темпе Прогулки на лыжах. Упражнения на растягивание Плавание Велосипед Настольный теннис Туризм Циклические плавные упражнения, не предъявляющие больших требований к органам зрения Дыхательные упражнения	Большая нагрузка на зрительный анализатор Упражнение головой вниз	Поднятие тяжестей Прыжки Упражнения силового характера с задержкой дыхания Упражнения с напряжением зрительного анализатора Резкие перемещения тела

1 курс 2 семестр, 2 курс 3 и 4 семестр, 3 курс 5 и 6 семестр, 4 курс 7 семестр
Тесты врачебного контроля
(для студентов специальной медицинской группы А)

№	Тесты	оценка					
		пол	5	4	3	2	1
1.	Тест Руфье	м\ж	0-5	6-10	11-15	16-20	>20
2.	Функциональная проба	м\ж	<20%	21-40%	41-59%	60-75%	>76%
3.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе,сек)	М Ж	50сек 30сек	40сек 25сек	30сек 20сек	20сек 15сек	10сек 10сек
4.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе,сек)	М Ж	40сек 20сек	30сек 15сек	20сек 10сек	15сек 5сек	10сек 2сек
5.	Проба Ромберга (сек)	М\Ж	30сек	>15с	15сек	10сек	5сек

© РГУТИС

6.	Проба 20 приседаний за 30 сек	М\Ж	<36%	36-55%	56-75%	76-95%	>95%

Тестирование (для студентов специальной медицинской группы Б)

1 курс

Вариант 1

1. Автором программы аэробики является:
   а. Кеннет Купер
   б. Николай Амосов
   в. Джейн Фонда
   г. Джо Вейдер
2. Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:
   а. на 10-20% медленнее,
   б. в 1,5-2 раза медленнее,
   в. на 10-20 % быстрее
   г. в 1,5-2 раза быстрее
3. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
   а. меньше
   б. больше
   в. равна
   г. несравнима
4. Ациклическим видом легкой атлетики является:
   а. метание молота
   б. прыжки в длину
   в. прыжки в высоту
   г. бег на 100 м.
5. Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:
   а. к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления,
   б. через 12-48 ч. после тренировочных занятий,
   в. и в первом и во втором случаях одновременно,
   г. все ответы верны.
6. Большинство специалистов склонны считать, что одной из основных причин спортивной анемии является дефицит железа, причиной которой может быть:
   а. диета с дефицитом железа (особенно у женщин-спортсменок)
   б. снижение поглощения железа
   в. усиленные потери железа в составе пота, через пищеварительный тракт и систему мочевыделения
   г. все ответы верны
7. В легкоатлетическом беге применяются бег в гору, бег по песку, бег против ветра – средства для повышения роли:
   а. скоростной компоненты
   б. ритмической компоненты
   в. выносливости
   г. силовой компоненты
8. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объём беговой тренировки следует ограничить до:
   а. 3-5 км/неделю

© РГУТИС

б. 20-25 км/неделю
в. 40-50 км/неделю
г. 100 км/неделю

9. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:
   а. срочный
   б. отставленный
   в. замедленный
   г. кумулятивный
10. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объёме механической работы:
   а. практически не изменяет величину физической подготовленности,
   б. может ухудшить физическую подготовленность
   в. улучшает физическую подготовленность
   г. все зависит от индивидуальных особенностей организма
11. Величина нагрузки для силовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног:
   а. 25%
   б. 50%
   в. 100%
   г. 125%

ВАРИАНТ 2

1. 1.Взрывная сила и стартовая сила - это проявления:
   а. максимальной силы
   б. скоростной силы
   в. силовой выносливости
   г. все ответы верны
2. Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:
   а. максимальная сила
   б. максимальная мышечная мощность
   в. мышечная выносливость
   г. мышечная подготовленность
3. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме):
   а. баскетбол
   б. футбол
   в. легкая атлетика
   г. теннис
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
   а. на носок
   б. на пятку
   в. на полную стопу
   г. индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей бега.
5. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км. 700м. (2 км. 200м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:
   а. «отлично»

© РГУТИС

б. «хорошо»
в. «удовлетворительно»
г. «плохо»

6. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:
   а. индивидуальности тренировочных нагрузок,
   б. специфичности тренировочных нагрузок
   в. прекращения тренировочных нагрузок
   г. прогрессивности перегрузки
7. Для достижения выраженного улучшения большинства биоэнергетических показателей обычно требуется 4-8 недель. Снижение этих показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:
   а. 1-2 недели
   б. те же сроки, что и их развитие
   в. 10-15 недель
   г. зависит от индивидуальных особенностей организма
8. Для лиц среднего и пожилого возраста объем нагрузки изометрического (статистического) характера необходимо (по сравнению с лицами молодого возраста):
   а. увеличить
   б. ограничить
   в. оставить без изменений
   г. зависит только от программы тренировки
9. Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через:
   а. 2 недели / 3-8 недель
   б. 2 месяца / 3-8 месяцев
   в. 0,5 года / 1-1,5 года
   г. 1 год / 1,5-2 года
10. Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации должен быть увеличен объем:
    а. изокинетической работы
    б. изометрической работы
    в. концентрической работы
    г. плиометрической работы
11. Для увеличения максимальной силы, при выполнении упражнений в динамическом режиме надо учитывать, что концентрическая часть работы должна выполняться (по сравнению с эксцентрической):
    а. в 2 раза медленнее
    б. в 2 раза быстрее
    в. за одинаковое время
    г. все зависит от индивидуальных особенностей

Вариант 3

1. Для увеличения поперечника мышц возрастает объем упражнений, выполняемых с использованием
   а. изокинетического метода
   б. изометрического метода

© РГУТИС

в. эксцентрического метода
г. плиометрического метода

2. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:
   а. функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата
   б. массы тела
   в. морфологического, биохимического и кислотно-щелочного состава крови
   г. состава мочи
3. До и после выполнения сложно-координационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:
   а. функционального состояния центральной нервной системы
   б. функционального состояния нервно-мышечного аппарата
   в. функционального состояния сердечнососудистой системы
   г. функционального состояния системы внешнего дыхания
4. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
   а. функционального состояния центральной нервной системы
   б. массы тела
   в. функционального состояния сердечнососудистой системы
   г. функционального состояния системы внешнего дыхания
5. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:
   а. 80-90 мин/неделю
   б. 150-160 мин/неделю
   в. 200-210 мин/неделю
   г. 300 мин/неделю
6. Исходя из зависимости между силой и скоростью мышечного сокращения, можно установить основные требования к упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых качеств. При развитии силовых возможностей (улучшения максимальной силы мышц) преодолеваемое сопротивление должно составлять (от индивидуального изометрического максимума для данной группы мышц):
   а.0-20%
   б. 20-40%
   в.40-70%
   г. 70-100%
7. К видам координационных способностей не относится:
   а. оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения
   б. сохранение устойчивости и ориентации в пространстве
   в. величина амплитуды движений
   г. чувство ритма
8. К видам координационных способностей относится:
   а. скоростная сила
   б. произвольное расслабление мышц
   в. активная гибкость
   г. пассивная гибкость

© РГУТИС

9. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:
   а. силовой тренировки
   б. интервальной тренировки
   в. непрерывной тренировки
   г. круговой тренировки
10. Лучший результат (абсолютное достижение) в жиме лежа, при специальной силовой подготовке, равно:
   а. 120 кг.
   б.180 кг.
   в. 240 кг.
   г. превышает 320 к
11. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (внутримышечных и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:
   а. механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
   б. длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
   в. композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в сокращающихся мышцах)
   г. все ответы верны.

Вариант 4

1. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90^{o}из положения лежа на спине за 20 с. – тест для определения:
   а. динамической силы
   б. быстроты
   в. общей выносливости
   г. скоростной выносливости
2. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30с. определяет:
   а. динамическую силу
   б. общую выносливость
   в. скоростно-силовую выносливость
   г. гибкость
3. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
   а. метод повторных предельных упражнений
   б. длительной непрерывной работы равномерной или переменной)
   в. повторной тренировки
   г. интервальной тренировки
4. Методический прием силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц:
   а. читинг
   б. стретчинг
   в. уменьшение отягощений

© РГУТИС

г. эксцентрическое повторение

5. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:
   а. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
   б. усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
   в. оказывает положительное влияние на терморегуляцию
   г. все ответы верны
6. Мужчины и женщины вследствие тренировочных нагрузок на развитие силы или повышения кардиореспираторной выносливости увеличивают:
   а. общую массу тела
   б. жировую массу
   в. относительное количество жира
   г. чистую массу тела
7. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:
   а. художественная гимнастика
   б. тяжелая атлетика
   в. футбол
   г. велосипедный спорт
8. Наибольшие болезненные ощущения в мышцах наблюдаются после тренировок в:
   а. концентрическом режиме
   б. изометрическом режиме
   в. эксцентрическом режиме
   г. не зависит от режима тренировки
9. Не является фазой процессов восстановления после мышечной работы:
   а. срочное восстановление
   б.отставленное восстановление
   в.замедленное восстановление
   г. кумулятивное восстановление
10. Несколько циклов (обычно 2-3) последовательно используемых 6-10 тренажеров – характерный признак:
    а. силовой тренировки
    б. интервальной тренировки
    в. непрерывной тренировки
    г. круговой тренировки
11. Общая масса тела и масса жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) снижаются только при упражнениях на:
    а. силу
    б. скорость
    в. выносливость
    г. координированность

Вариант 5

1. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:
   а. пол
   б. возраст
   в. вид спорта
   г. все ответы неверны

© РГУТИС

2. Один из методов (видов спорта) воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна, называется:
   а. бодибилдинг
   б. пауэрлифтинг
   в. армрестлинг
   г. кетч
3. Однократные физические нагрузки:
   а. уменьшают распад мышечных белков (преимущественно структурных)
   б. увеличивают синтез белка в печени
   в. приводят к гипертрофии мышц
   г. вызывают угнетение синтеза белка
4. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
   а. динамическую силу
   б. быстроту
   в. гибкость
   г. скоростно-силовую выносливость
5. Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений (1-3) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:
   а. гипертрофии мышц
   б. силы
   в. мощности
   г. максимальной силы
6. Плавание на 100м. принадлежит зоне относительной мощности:
   а. максимальной
   б. субмаксимальной
   в. большой
   г. умеренной
7. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:
   а. бег
   б. плавание
   в. гребля
   г. эффект не зависит от вида упражнения
8. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
   а. объем упражнений
   б. интенсивность упражнений
   в. частоту занятий
   г. заменяются используемые комплексы и упражнения
9. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, не обязательно оценивать:
   а. функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем
   б. функциональное состояние сердечнососудистой системы
   в. функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
   г. энергетические потенции организма
10. При развитии максимальной силы используются все методы силовой тренировки, кроме:
    а. изокинетического

© РГУТИС

б. концентрического
в. эксцентрического
г. плиометрического

11. При силовых тренировках зона высокой интенсивности упражнения находится в диапазоне (количество повторений в подходе):
    а. 3-5
    б. 6-12
    в. 13-20
    г. зависит от выполняемого упражнения

Вариант 6

1. При систематических физических нагрузках:
    а. в мышцах и других тканях активируется адаптивный синтез белка
    б. усиливается распад структурных и сократительных белков
    в. уменьшается количество миоглобина и многих ферментов
    г. усиливается катаболизм белков
2. При эксцентрической работе используются отягощения (от уровня максимальной силы):
    а. до 70%
    б. до 90%
    в. до100%
    г. до 130%
3. Признаком передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях считается снижение массы тела 9принормальном питании) на:
    а. 1/10 от веса тела
    б.1/15 от веса тела
    в.1/20 от веса тела
    г. 1/30 от веса тела
4. Прирост силы у подростков вследствие силовой подготовки не обусловлен:
    а. улучшением двигательной координации
    б. повышением активации двигательных единиц
    в. гипертрофией мышц
    г. адаптационными реакциями нервной системы
5. Программа аэробики была специально разработана для развития:
    а. мышечной силы и выносливости
    б. гибкости
    в. кардиореспираторной системы
    г. регулирования состава тела
6. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна:
    а. 1,5 ч.
    б. 50 мин.
    в. 20 мин.
    г. 10 мин
7. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:
    а. индивидуальности тренировочных нагрузок

© РГУТИС

б. специфичности тренировочных нагрузок
в. прекращения тренировочных нагрузок
г. прогрессивности перегрузки

8. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:
   а. автоматически приспосабливаться к бегу
   б. соотноситься вход к выходу как 1:4
   в. соотноситься вход к выходу как 4:1
   г. Соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг
9. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:
   а. приседание со штангой на плечах
   б. толчка штанги двумя руками
   в. жима штанги, лежа на скамье
   г. Отрыва штанги от помоста (становая тяга)
10. Спортсмены высокого класса, специализирующиеся в различных видах спорта, на разминку, как правило отводят:
    в. 30-60 мин
    а. 5-10 мин
    б. 15-25 мин
    г. 1,5-2 ч
11. Среди основных факторов, определяющих физическую работоспособность человека, обычно выделяют:
    а. биоэнергетические
    б. нейромышечные
    в. психологические
    г. все ответы верны

Вариант 7

1. Тренировка, направленная на развитие выносливости, улучшает кровоснабжение мышц. Повышенный кровоток – результат действия:
   а. увеличенной капилляризации
   б. большего количества активных капилляров
   в. более эффективного перераспределения крови
   г. всех трех факторов
2. Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:
   а. индивидуальности тренировочных нагрузок
   б. специфичности тренировочных нагрузок
   в. прекращения тренировочных нагрузок
   г. прогрессивности перегрузок
3. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:
   а. скорость
   б. силу
   в. мощность
   г. мышечную выносливость
4. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:
   а. мышечную силу
   б. локальную выносливость
   в. МПК (максимальное потребление кислорода)

© РГУТИС

г. мышечную массу

5. У спортсменов высокой квалификации (в видах спорта, связанных с проявлением выносливости) по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:
   а. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
   б. объема сердца
   в. минутного объема кровообращения
   г. все ответы неверны
6. Увеличение силы у человека, под воздействием тренировок силовой направленности, маловероятно вследствие:
   а. гипертрофии мышц
   б. совершенствования невральных механизмов
   в. гиперплазии мышечных волокон
   г. все ответы неверны
7. Упражнения, на которых базируется тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем, не должны быть:
   а. изотоническими
   б. аэробными
   в. непрерывными или повторными и интервальными
   г. максимальными
8. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются:
   а. общеподготовительными
   б. вспомогательными
   в. специальноподготовительными
   г. соревновательными
9. Физическим качеством не является:
   а. сила
   б. выносливость
   в. воля
   г. ловкость
10. Физическое качество гибкости обусловлено врожденными особенностями организма:
    а. анатомическими
    б. биохимическими
    г. функциональными
    д. все ответы верны
11. Хорошо разогретая мышечная и соединительная ткани сохраняют повышенный уровень гибкости в результате выполнения комплекса упражнений на растягивание в течение:
    а. 10-15 мин.
    б. 30-45 мин.
    в. 1-1,5 ч.
    г. 4-6 ч.

Вариант 8

1. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель (наиболее популярным является четырехнедельный) называется:

© РГУТИС

а. микроциклом
б. мезоциклом
в. макроциклом
г. мегациклом

2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое значительно понижается вследствие тренировок, направленных на развитие выносливости. В начальный период нагрузок у нетренированных людей она обычно уменьшается на:
   а. 1 уд/мин. еженедельно
   б. 1 уд/мин. ежемесячно
   в. 1 уд/мин в 2 месяца
   г. 1 уд/мин в 100 дней
3. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):
   а. 1-20 мин.
   б. 40-60 мин.
   в. 1,5-2 ч.
   г. 3-4 ч.
4. Белки не выполняют функцию:
   а. терморегуляторную
   б. регуляторную или гормональную
   в. транспортную
   г. опорную
5. В зависимости от количества в организме химические элементы делятся на основные, макро-, микро- и ультрамикроэлементы. К основным относится:
   а. азот
   б. кальций
   в. калий
   г. хлор
6. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:
   а. энергетическую
   б. пластическую
   в. защитную
   г. все ответы верны
7. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:
   а. окружности грудной клетки
   б. жизненной емкости легких
   в. максимальной вентиляции легких
   г. пневмотахометрии
8. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются:
   а. витаминами
   б. ферментами
   в. гормонами
   г. микроэлементами
9. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:

© РГУТИС

а. печень
б. скелетные мышцы
в. сердечная мышца
г. мозг.

10. Гормон, регулирующий образование эритроцитов путем стимуляции клеток костного мозга – эритропоэтин, выделяется:
    а. почками
    б. печенью
    в.щитовидной железой
    г. поджелудочной железой
11. Гормоном, доносящим информацию о ритмах до органов и тканей является:
    а. адреналин
    б. мелатонин
    в. тироксин
    г. норадреналин

Вариант 9

1. Иммобилизация нижних конечностей вследствие переломов приводит к уменьшению поперечного сечения мышц на:
    а. 5-10%
    б. 15-20 %
    в. 40-50%
    г. 70-80%
2. Инсулин синтезируется в:
    а. передней доле гипофиза
    б. задней доле гипофиза
    в. щитовидной железе
    г.поджелудочной железе
3. Истощение гликогена- основная причина утомления в беге на:
    а. 100 м
    б. 200 м
    в. 800 м
    г. 10 000 м
4. К биохимическим показателям человека относится определение:
    а. жизненной емкости легких
    б. типа мышечных волокон, их соотношения
    в. показателей Гарвардского теста
    г. показателей пробы Ромберга
5. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:
    а. терморегуляторная
    б. регуляторная или гормональная
    в. защитная
    г. все ответы верны
6. Максимальная мощность аэробного процесса достигается в упражнениях, предельная продолжительность которых не менее:
    а. 10 с.
    б. 30 с.

© РГУТИС

в. 60 с.
г. 2-3 мин.

7. Максимальная скорость гликолитического анаэробного процесса достигается при выполнении упражнений, предельная продолжительность которых около:
   а. 10 с.
   б. 30 с.
   в. 60 с.
   г. 2-3 мин
8. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:
   а. 150 + возраст (лет)
   б. 220 - возраст (лет)
   в. 170 уд/мин
   г. 240 – вес (кг)
9. Медленнее всего происходит:
   а. ресинтез внутримышечных запасов гликогена
   б. восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах
   в. устранение молочной кислоты
   г. оплата лактатного О2 – долга
10. Минеральные вещества в составе организма человека составляют около:
    а. 4 % массы тела
    б. 16% массы тела
    в. 30% массы тела
    г. 60%массы тела
11. Моносахаридом с самой высокой скоростью всасывания является:
    а. глюкоза
    б. фруктоза
    в. галактоза
    г. пентоза

Вариант 10

1. Установлено, что мышцы туловища начинают сокращаться уже:
   а. на 8-й неделе беременности
   б. на 20-й неделе беременности
   в. на 30-й неделе беременности
   г. в момент рождения
2. Мышцы – это своего рода «химический двигатель» КПД (коэффициент полезного действия) которого достигает:
   а. 5-10%
   б. 25-30%
   в. 55-60%
   г. 85-90%
3. Мышцы, способны производить силу в процессе удлинения (уступающий процесс работы мышц). Это называется:
   а. концентрическим сокращением
   б. статическим сокращением
   в. эксцентрическим сокращением
   г. все ответы неверны

© РГУТИС

4. Мышцы, способны производить силу в процессе уменьшения (преодолевающий процесс работы мышц). Это называется:
   а. концентрическим сокращением
   б. статическим сокращением
   в. эксцентрическим сокращением
   г. все ответы неверны
5. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:
   а. систолическим давлением крови
   б. диастолическим давлением крови
   в. средним давлением крови
   г. пульсовым давлением крови
6. Оптимальная внутренняя температура тела (температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:
   а. 36,6 ^{0} С
   б. 37,0 - 37,5 ^{0} С
   в. 38,0 - 38,5 ^{0} С
   г. 39,0 - 39,5 ^{0} С
7. Ориентация и пространственное перемещение относятся к компоненте двигательных представлений:
   а. кинестетической
   б. тактильной
   в. зрительной
   г. временной, темпоритмической
8. Основу сократительного элемента мышечного волокна представляют:
   а. миофибриллы
   б. митохондрии
   в. миоглобин
   г. фибриноген
9. Пищевой компонент, отнесенный к основным (pH больше 7):
   а. белок яиц
   б. сок грепфрута
   в. молоко
   г. пиво
10. Показатели латентного времени двигательной реакции и критической частоты световых мельканий являются критериями:
    а. координации движений
    б. функциональных возможностей центральной нервной системы
    в. функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата
    г. функциональных возможностей зрительного анализатора
11. При больших энергозатратах потребность в белках увеличивается на:
    а. 2 г.
    б. 10 г.
    в. 25 г.
    г. 40 г.

2 курс

© РГУТИС

ВАРИАНТ 1

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

© РГУТИС

А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

Г) прогулки на природе.

29. Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

31. Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

32. Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

33. Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

ВАРИАНТ 2

1.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

2.Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

4.К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;

Б) сила, быстрота, выносливость;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14.Тестами для определения выносливости:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23.Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

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

ВАРИАНТ 3

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

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

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

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

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

© РГУТИС

В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18.Средствами воспитания выносливости является:

© РГУТИС

А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

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

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

27.Одним из основных средств физического воспитания является:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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.

© РГУТИС

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

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

4..Что такое здоровье:

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

5.Закаливание – это:

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

6..Принципы здорового образа жизни:

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

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

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

8..К показателям физической подготовленности относятся:

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

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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) работа на компьютере.

22.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

А) в утренние часы;

Б) в пределах 11-18 ч;

В) в вечерние часы;

Г) не зависят от времени суток.

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

А) увеличения объема занятий;

Б) увеличения частоты занятий;

В) увеличения интенсивности занятий;

Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

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

А) локтевом суставе;

Б) плечевом суставе;

В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;

Г) лучезапястном суставе.

25.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

26.Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

Б) обеспечение организма питательными веществами;

В) снижение иммунитета;

Г) текущий и оперативный.

27.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

А) физическое воспитание;

Б) лечебно-оздоровительная система;

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

Г) все ответы верны.

28.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

28.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

29.Ловкость – это:

А) способность к пению;

Б) способность к танцам;

В) способность быстро овладевать новыми движениями;

Г) способность быстро бегать.

© РГУТИС

30.Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
31.Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
32.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
33.Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

ВАРИАНТ 5

1.Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
2.Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
3.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
4..Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.
5.У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.

© РГУТИС

Г) 50-40 уд/мин

6.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

7.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

8..Принципы здорового образа жизни:

А) недостаток двигательной деятельности;

Б) употребление курения;

В) улучшать физическую подготовленность;

Г) соблюдение правил здорового образа

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

А) на гармоническое развитие человека;

Б) на формирование правильной осанки;

В) на всестороннее развитие физических качеств;

Г) на достижение высоких спортивных результатов.

10..К показателям физической подготовленности относятся:

А) рост, вес, окружность грудной клетки;

Б) сила, быстрота, выносливость;

В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Г) артериальное давление, пульс;

11.Гиподинамия – это следствие:

А) нехватки витаминов в организме;

Б) повышение двигательной активности человека;

В) понижения двигательной активности человека;

Г) чрезмерное питание.

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

А) 170-200 уд./мин.

Б) 150-170 уд./мин.;

В) 90-150 уд./мин.;

Г) 60-90 уд./мин.;

13.Динамометр служит для измерения показателей:

А) роста;

Б) силы воли;

В) жизненной емкости легких;

Г) силы кисти.

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

А) общеразвивающими;

Б) групповыми.

В) скоростно-силовыми;

Г) собственно-силовыми;

15.Бег по пересеченной местности называется:

А) марш-бросок;

© РГУТИС

Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;

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

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

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

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

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

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

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

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

24.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;

© РГУТИС

В) увеличения интенсивности занятий;

Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

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

А) локтевом суставе;

Б) плечевом суставе;

В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;

Г) лучезапястном суставе.

26.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

27.Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

Б) обеспечение организма питательными веществами;

В) снижение иммунитета;

Г) текущий и оперативный.

28.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

А) физическое воспитание;

Б) лечебно-оздоровительная система;

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

Г) все ответы верны.

29.Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

30.Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

31.Ловкость – это:

А) способность к пению;

Б) способность к танцам;

В) способность быстро овладевать новыми движениями;

Г) способность быстро бегать.

32.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

33.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

© РГУТИС

ВАРИАНТ 6

1.Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

2.Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

3.Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

Г) прогулки на природе.

4..Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

6.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое.

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

В) 60-50 уд./мин.

Г) 50-40 уд/мин

8.Что такое здоровье:

А) комплекс перечисленных качеств;

Б) физическое;

В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);

Г) психическое;

9.Закаливание – это:

А) прогулка по местности в теплой одежде;

Б) езда на автомашине при закрытых окнах;

В) чтение у камина;

Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.

© РГУТИС

10.Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа
11.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
12.К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;
13.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;
14.Гиподинамия – это следствие:
А) нехватки витаминов в организме;
Б) повышение двигательной активности человека;
В) понижения двигательной активности человека;
Г) чрезмерное питание.
15.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
А) 170-200 уд./мин.
Б) 150-170 уд./мин.;
В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;
16.Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.
17.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 7

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

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

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

4..Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность

© РГУТИС

Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.

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

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

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

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

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

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

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

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

13.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

© РГУТИС

А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.

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

ВАРИАНТ 8

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

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

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

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

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

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

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

8..Что понимается под физической культурой личности?

© РГУТИС

А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

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

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

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

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

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

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

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

17.К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.

© РГУТИС

Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) сила и гибкость;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

ВАРИАНТ 9

1.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
2.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

Г) толкание ядра.

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

А) 1500 ккал.;

Б) 6000 ккал. и выше;

В) 3000 ккал.;

Г) 2500 ккал.

32.Основные правила двигательной деятельности:

А) езда на машине;

Б) чтение книг;

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

Г) работа на компьютере.

33.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

А) в утренние часы;

Б) в пределах 11-18 ч;

В) в вечерние часы;

Г) не зависят от времени суток.

ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:

А) езда на машине;

Б) чтение книг;

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

Г) работа на компьютере.

2..Наивысшие показатели гибкости проявляются:

А) в утренние часы;

Б) в пределах 11-18 ч;

В) в вечерние часы;

Г) не зависят от времени суток.

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

А) увеличения объема занятий;

Б) увеличения частоты занятий;

В) увеличения интенсивности занятий;

Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

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

А) локтевом суставе;

Б) плечевом суставе;

В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;

Г) лучезапястном суставе.

5.Спорт – это:

А) собственно соревновательная деятельность;

Б) физическая культура;

В) физическое воспитание;

Г) туризм.

6. Характеристика врачебного контроля:

А) контроль за артериальным давлением;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

25.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;
26.Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;
27.Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
28.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
29.Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
30.Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
31.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
32.Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
33.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;
Б) 6000 ккал. И выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.

3,4 курс

ВАРИАНТ 1

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10.Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
- б) кино, театры, дискотеки, музеи;

© РГУТИС

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

г) прогулки на природе

11.Вводная гимнастика:

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

б) посещение бассейна

в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены

г) выполнение специально- подобранных физических упражнений

12.Физическая культура–это:

а) рациональная двигательная деятельность;

б) занятие спортом;

в) чтение литературы;

г) прогулки под луной

13.Гибкость–

а) способность играть в шахматы;

б) способность выполнять большую нагрузку;

в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;

г) способность быстро ходить

14.Ловкость-это:

а) способность к пению;

б) способность к танцам;

в) способность быстро овладевать новыми движениями;

г) способность быстро бегать.

15.Физкультурная пауза-это

а) пробежка утром;

б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

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

16.Основные правила двигательной деятельности:

а) езда на машине;

б) чтение книг;

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

г) работа на компьютере.

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

а) 1500 ккал.;

б) 6000ккал. и выше;

в) 3000 ккал.;

г) 2500 ккал.

18.Средствами воспитания выносливости является:

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на 100 м;

в) прыжок в длину с разбега;

г) толкание ядра.

19. Физкультурные минуты – это

а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

г) собственно-силовыми.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

38.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 2

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

© РГУТИС

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.;
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;

© РГУТИС

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.

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;

© РГУТИС

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;
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.

© РГУТИС

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:
- 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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 3

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

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

© РГУТИС

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:
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;

© РГУТИС

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;
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.;

© РГУТИС

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.

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

© РГУТИС

г) кросс.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

40.Выносливость как физические качества:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 4

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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;

© РГУТИС

г) способность быстро овладевать новыми движениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

ВАРИАНТ 5

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

6.Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

7.Определение понятия ППФП

а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
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;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23.Физкультурная пауза-это
а) пробежка утром;
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;

© РГУТИС

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

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

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

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

© РГУТИС

в) интеграцией;
г) ассимиляцией.

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

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

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

36.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
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:

© РГУТИС

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

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

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

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

ВАРИАНТ 6

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15.Что такое здоровье:
- а) психические;

© РГУТИС

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

43.К показателям физического развития относятся:

© РГУТИС

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

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

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

ВАРИАНТ 7

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

в) быстрота;
г) сила.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

44.Гиподинамия- это следствие:

© РГУТИС

а) нехватки витаминов в организме;
б) повышение двигательной активности человека;
в) понижение двигательной активности человека;
г) чрезмерное питание.

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

ВАРИАНТ 8

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

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

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

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

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

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

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

8.Характеристика врачебного контроля:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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;

© РГУТИС

в) улучшать физическую подготовленность;
г) соблюдения правил здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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;

© РГУТИС

г) прогулки под луной

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.

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

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

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

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

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

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

42.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
а) общеразвивающими;
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;

© РГУТИС

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

ВАРИАНТ 9

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

16.Воспитание прикладных физических качеств
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;

© РГУТИС

г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.

19.Принципы здорового образа жизни:

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

20.Закаливание – это:

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

21.Что такое здоровье:

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

22.В том числе физическая культура ещё представлена:

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

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

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

24.Что понимается под физической культурой личности?

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

25.Производственная гимнастика имеет формы:

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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.

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

9.Выносливость как физические качества:
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.

© РГУТИС

11.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
а) физическое воспитание;
б) лечебно-оздоровительная система;
в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
г) все ответы верны.
12.Характеристика врачебного контроля:
а) контроль за артериальным давлением;
б) обеспечение организма питательными веществами;
в) снижение иммунитета;
г) текущий и оперативный.
13.Спорт-это:
а) собственно соревновательная деятельность;
б) физическая культура;
в) физическое воспитание;
г) туризм.
14.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
а) локтевом суставе;
б) плечевом суставе;
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
г) лучезапястном суставе.
15.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
а) увеличения объема занятий;
б) увеличения частоты занятий;
в) увеличения интенсивности занятий;
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
16.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
а) в утренние часы;
б) в пределах 11-18 ч.;
в) в вечерние часы;
г) не зависят от времени суток.
17.Определение понятия ППФП
а) профессионально - познавательная философия предмета
б) профессионально-прикладная физическая подготовка
в) поднимать повыше физические предметы
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
18.Воспитание прикладных физических качеств
а) комплексный метод тренировки
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
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:

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© РГУТИС

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

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

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

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

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

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

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

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

Вторая контрольная точка – сдача реферата
(для студентов специальной медицинской группы А - 1 курс 1 семестр
для студентов специальной медицинской группы Б - 1 курс 1 и 2 семестр, 2 курс 3 и 4 семестр, 3 курс 5 и 6 семестр, 4 курс 7 семестр)

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты

© РГУТИС

6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

© РГУТИС

48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.
50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
51. Здоровье и долголетие
52. Теории продления жизни
53. Теории старения организма
54. Питание и здоровье
55. Вредные привычки и здоровье
56. Положительные эмоции и здоровье
57. Стресс и здоровье
58. Закаливание и здоровье
59. История Олимпийских игр древности
60. История современного Олимпийского движения
61. Физическая культура в России.
62. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
63. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
64. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
65. Единая спортивная классификация.
66. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
67. Студенческие спортивные организации.
68. Современные популярные системы физических упражнений.
69. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
70. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
71. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
72. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
73. Осанка и походка современного человека.
74. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
75. Основы физического воспитания молодой семьи.
76. Формы активного проведения досуга.
77. Праздники здоровья.
78. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
79. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
80. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
81. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
82. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
83. Физическая культура в научной организации труда.
84. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
85. Физическая культура в режиме трудового дня.
86. Физическая культура в быту трудящихся.
87. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
88. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
89. Основные формы занятий физическими упражнениями.
90. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

© РГУТИС

Третья контрольная точка - ведение дневника самоконтроля
(для студентов специальной медицинской группы А - 1 курс 1 семестр
для студентов специальной медицинской группы Б - 1 курс 1 и 2 семестр,
2 курс 3 и 4 семестр, 3 курс 5 и 6 семестр, 4 курс 7 семестр)

Изучить требования и рекомендации, произвести замеры по всем показателям, заполнить все таблицы, написать выводы и предложения по улучшению своего здоровья.

I Антропометрические показатели

Антропометрические измерения следует проводить в одно и то же время суток по общепринятой методике с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

1. Рост (длина тела). Наибольшая длина тела наблюдается утром. Вечером, а также после интенсивных занятий физическими упражнениями рост может уменьшиться на 2 см и более. После упражнений с отягощениями и штангой длина тела может уменьшиться на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков. Рост измеряется ростомером. При измерении роста студент становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой.

2. Масса тела – объективный показатель для контроля за состоянием здоровья. Он изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется Масса тела суммарно выражает уровень развития костно- мышечного аппарата, подкожно-жирового слоя и внутренних органов.

3. Окружность грудной клетки измеряется в двух фазах: во время максимального вдоха и максимального выдоха. Исследуемый разводит руки в стороны. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, спереди у мужчин по нижнему сегменту сосков, а у женщин – над молочной железой. После наложения ленты исследуемый опускает руки. При измерении максимального вдоха не следует напрягать мышцы и поднимать плечи, а при максимальном выдохе – сутулиться. Разница между величинами окружностей при вдохе и выдохе характеризует экскурсию грудной клетки, ее подвижность, тип дыхания. Средняя величина экскурсии обычно колеблется в пределах 5 – 7 см.

4. Кистевая динамометрия. Для измерения мышечной силы кисти применяется ручной динамометр. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Производят 2-3 измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат. Показатель зависит от возраста, пола. Средние показатели силы правой кисти у мужчин 30-35 кг, а у женщин 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше.

5. Весоростовой индекс - сопоставление веса и роста (индекс Кетля). Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится у мужчин 350 – 400г, у женщин 325 – 375 г. Излишек веса до 10 % регулируется физическими упражнениями, ограничениями в потреблении углеводов (хлеб, сахар и др.), при избытке веса свыше 10 % следует резко сократить прием животных жиров и углеводов, полностью исключить мясные и крупяные блюда, картофель, сладости. Вес рекомендуется проверять раз в неделю, лучше до еды утром.

II Функциональные показатели

Оценка функциональных показателей с помощью нагрузочных тестов должна проводиться с учетом индивидуальных противопоказаний студента.

© РГУТИС

1. Пульс (частота сердечных сокращений - ЧСС). О работе сердечно- сосудистой системы можно судить по пульсу. Подсчет числа ударов, определение силы, ритма и напряжения пульса дают представление о работе сердца. Частота сердечных сокращений - очень лабильный, т. е. подвижный, показатель и зависит от возраста, пола, условий внешней среды. Например, у мужчин студенческого возраста 70-80 уд/мин, у женщин пульс обычно на 5-10 ударов в минуту чаще. Частота пульса зависит от целого ряда причин, например состояния здоровья, положения тела, времени суток, возраста и т.д. В положении лежа после сна ЧСС составляет у здоровых людей 68 – 78, у тренированных - 52 – 68 ударов в минуту, сидя, соответственно 74 – 82 и 56 – 72. С ростом физической тренированности частота пульса постепенно снижается, что говорит об экономизации деятельности организма.

2. Артериальное давление (АД). О состоянии здоровья вне малой степени свидетельствует и артериальное давление. Чем выше показатели артериального давления, тем хуже состояние периферических сосудов, ниже их эластичность. Артериальное давление от 130 мм.рт.ст. и выше для максимального и от 80 мм.рт.ст. и выше для минимального называется гипертоническим состоянием, соответственно ниже 100 и 60мм.рт.ст. – гипотоническим. В студенческом возрасте нормальное систолическое (максимальное) давление равно 110-120 мм.рт. ст., диастолическое - 65-70 мм.рт.ст. Замечено, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют нормализации артериального давления и даже некоторому его понижению.

3. Гипоксические пробы дают оценку состоянию дыхательной системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80- 90 % максимального), задержать дыхание. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49 с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 с. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 с и дольше. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

4. Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации. Исследуемый лежит на спине 5 минут, в последнюю минуту подсчитывает ЧСС. После чего спокойно (без рывков) встает и вновь подсчитывает ЧСС в течение 1 мин. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение пульса на 10 – 12 ударов в минуту. Считается, что учащение его до 18 уд/мин. – удовлетворительная реакция, более 20 уд/мин. – неудовлетворительная.

5. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Жизненная емкость легких характеризует главным образом силу дыхательных мышц и эластичность легочной ткани. Она колеблется в больших пределах. Это зависит от целого ряда причин роста, возраста, пола, веса, размера грудной клетки, длительности занятий спортом и т.д. С возрастом жизненная емкость легких увеличивается. Для определения жизненной емкости легких пользуются водяным, воздушным или портативным спирометром. Исследуемый делает в спирометр

© РГУТИС

полный выдох. Из 3 попыток, фиксируется лучший результат. В среднем у мужчин эта величина равна 3,5 - 5, а у женщин 2,5 - 4 литра.

Для правильной оценки ЖЕЛ рекомендуется рассчитывать должные показатели ЖЕЛ (ДЖЕЛ). Для мужчин ДЖЕЛ рассчитывается по формуле: (31 х длину тела) х (35 х массу тела) – 3000. Для женщин – (24 х длину тела) х (29 х массу тела) – 2200. Чтобы оценить состояние легочного кровообращения выполняется проба – 20 приседаний за 30 секунд. У здоровых людей после пробы ЖЕЛ снижается на 15% от исходной. Более высокое снижение указывает на недостаточность легочного кровообращения

6. Проба Руфье-Диксона применяется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Согласно этой пробе надо выполнить три замера частоты пульса: в состоянии покоя сидя, сразу после 30 приседаний в течение 45 с и через 1 мин отдыха. Расчет производится по формуле:

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

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

7. Проба Ромберга исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Допускается три попытки. В протокол заносится лучший результат. У здоровых нетренированных людей это время составляет 30-55с.

Рекомендуемая форма дневника контроля и самоконтроля

Для удобства оценки, отслеживания и статистической обработки результатов занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы рекомендуется заносить полученные результаты оценки в предложенные ниже табличные формы.

Антропометрические показатели

Дата		Рост (см)	Вес (кг)	Грудь (вдох-выдох) (см)	Кистевая динамометрия правая/левая (кг)	Весо- ростовой индекс (гр/см)
1сем.						
2сем.						
3сем.						
4сем.						
5сем.						
6сем.						

Функциональные показатели

дата	ЧСС (уд/мин)	АД (мм рт. ст.)	Гипоксические пробы		Ортостатическая проба (уд/мин)	ЖЕЛ (л)	Проба Руфье-Диксона	Проба Ромберга (сек)
			Штанге (сек)	Генчи (сек)				

© РГУТИС

1сем.									
2сем.									
3сем.									
4сем.									
5сем.									
6сем.									

Большое значение в процессе самоконтроля имеет систематическое ведение дневника самоконтроля, в котором регистрируются отдельные объективные и субъективные показатели функционального состояния организма. Субъективные показатели целесообразно оценивать по пятибалльной шкале: 5 – отлично; 4 – хорошо; 3 – удовлетворительно; 2 – плохо; 1 – очень плохо. Примерная форма дневника самоконтроля приведена ниже в таблице

Дневник самоконтроля

Объективные и субъективные данные	Дни недели						
	Понедельник	*Вторник*	*среда*	*четверг*	*пятница*	*суббота*	*воскресенье*
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
ЧСС (уд./мин)							
Масса тела							
Настроение							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							

Четвертая контрольная точка – Сдача нормативов
(для студентов специальной медицинской группы А)
ЖЕНЩИНЫ

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3

© РГУТИС

7.«Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин	5	4	3	2	1
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

МУЖЧИНЫ

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

Сдача индивидуального проекта
(для студентов специальной медицинской группы Б)

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.

© РГУТИС

14. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
15. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
16. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
17. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
18. Упражнения для коррекции осанки.
19. Упражнения для профилактики плоскостопия.
20. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
21. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
22. Вредные привычки и здоровье
23. Положительные эмоции и здоровье
24. Стресс и здоровье
25. Закаливание и здоровье
26. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
27. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
28. Культура движений и здоровье
29. Нетрадиционные и популярные виды спорта
30. Технологии и продукты здорового питания
31. Диетические продукты
32. Органические/ био-натуральные продукты питания
33. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
34. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
35. Гомеопатия
36. Альтернативная медицина
37. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
38. Олимпийские игры древности
39. Русские национальные игры и забавы
40. Физическая культура в режиме трудового дня.
41. Физическая культура в быту трудящихся

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

Для студентов специальной медицинской группы А

Средство оценивания - сдача нормативов

За сдачу нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями - 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).

Для студентов специальной медицинской группы Б

Средство оценивания – тестирование

© РГУТИС

1. **Основные средства физической рекреации**

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

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

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

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

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

4. **Проба Руфье – это**

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

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

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

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

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

7. **Силовые способности:**

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

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

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

9. **Спорт – это:**

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

© РГУТИС

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

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

11. **Физкультурные минуты – это**

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

12. **Что такое рефлекс**

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

13. **Тест для определения выносливости:**

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

14. **Выносливость как физические качества:**

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

15. **Внешнее дыхание это:**

1) потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности
2) этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления.
3) все вышеперечисленные ответы верны
4) нет верных ответов

16. **Гиподинамия – это следствие:**

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

17. **Физиологическая система организма это:**

1) образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности
2) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания…), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.

© РГУТИС

3) высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы
4) все вышеперечисленные ответы верны

18. **Ловкость – это:**
1) способность к пению;
2) способность к танцам;
3) способность быстро овладевать новыми движениями;
4) способность быстро бегать

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

20. **Динамометр служит для измерения показателей:**
1) роста;
2) силы воли;
3) жизненной емкости легких;
4) силы кисти

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

22. **Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**
1) 170-200 уд./мин.
2) 150-170 уд./мин.;
3) 90-150 уд./мин.;
4) 60-90 уд./мин.;

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

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

© РГУТИС

4) укрепление здоровья

25. **Физическое воспитание это:**

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

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

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

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

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

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

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

28. Проба Руфье-Диксона применяется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Согласно этой пробе надо выполнить три замера частоты пульса: в состоянии покоя сидя, сразу после 30 приседаний в течение 45с и через 1 мин отдыха. Расчет производится по формуле:

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

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

Пример ответа:

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

© РГУТИС

29. Проба Ромберга исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Твердая устойчивость позы более 15с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично»; небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15с – «неудовлетворительно».

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

30. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{ширина_плеч.(см)}{величина_дуги_спины_(см)} \cdot 100$$

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

Ответ: произвести замеры, ответ записать цифрами

31. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
32. Какие физические способности существуют
33. Пять олимпийских колец символизируют?
34. Основатель отечественной системы физического образования
35. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
36. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры
37. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
38. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
39. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
40. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
41. Играют важную роль в свертывании крови
42. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека
43. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое
44. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет
45. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно

© РГУТИС

46. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:
47. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:
48. Гипокинезия это
49. Установите соответствие:

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

50. Установите соответствие:

Гипокинезия	недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма
Резистентность	Физическая детренированность
Гипоксия	Недостаточность движений
Гиподинамия	

51. Установите соответствие:

Гипоталамус	переизбыток витаминов
Авитаминоз	недостаток нескольких витаминов
Гипервитаминоз	недостаток того или иного витамина
Гиповитаминоз	

52. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность
53. Спорт (в широком понимании) - это:
54. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ
55. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры
56. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
57. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр
58. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры
59. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности
60. Напишите Девиз Олимпийских игр
61. В каком году проводились Олимпийские игры в России
62. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений
Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

© РГУТИС

А, Б	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях сердечнососудистой системы
В, Г	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов дыхания
Д, Е,Ё	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения, органов мочевыделения
Ж, З	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях органов мочевыделения
И, К	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
Л, М, Н	Разработать и представить комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы
О, П, Р	Разработать и представить комплекс упражнений дыхательной гимнастики
С, Т, У	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции осанки
Ф, Х, Ц	Разработать и представить комплекс упражнений при избыточном весе
Ч, Щ, Щ	Разработать и представить комплекс упражнений для плоскостопии
Э, Ю, Я	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Практические занятия для студентов заочной формы обучения проводятся на 3 курсе 6 семестр продолжительностью 2 часа. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

Практическая работа заключается в выполнении студентами, под руководством преподавателя, комплекса учебных заданий, направленных на развитие и совершенствование спортивных качеств.

Практические занятия способствуют более глубокому развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практический учебный материал для специального учебного отделения повторяет, синхронизирует учебный материал основного учебного отделения с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре студентов специального медицинского отделения являются: общеразвивающие упражнения, оздоровительная и корригирующая гимнастика, отдельные виды легкой атлетики, лечебная физическая культура, подвижные игры, волейбол, бадминтон, аэробика, общая физическая подготовка, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и

© РГУТИС

навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Важно иметь в виду, что учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным группам, нуждаются в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем здоровые люди, причем таким студентам требуется качественно иная двигательная активность.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная А и специальная Б. Окончательное решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра. В специальную группу А зачисляются студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации), не мешающими выполнению обычной нагрузки, однако требующими ограничения физических нагрузок. На занятиях физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающихся. Специальные тренирующие нагрузки при заболеваниях группы А должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широко использовать ходьбу, оздоровительный бег, плавание, упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения, упражнения в равновесии и на координацию. Вместе с тем с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метания, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости.

К специальной группе Б относятся студенты, имеющие стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания в стадии субкомпенсации), но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению практических занятий. Рекомендуются регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по индивидуальным комплексам. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов здорового образа жизни. При заболеваниях группы Б специальными упражнениями являются упражнения на развитие амплитуды движения в суставах и позвоночнике, формирования правильной осанки, а также упражнение для мышц брюшного пресса, мышц тазового дна, широко используются дыхательные упражнения. Запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба в глубоком приседе, сгибание ног в висе. Используются с осторожностью поднимания ног и т. п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднимание туловища, силовые упражнения с партнером, гимнастический «мост».

Помимо непосредственно практических занятий, со студентами специальной медицинской группы в обязательном порядке проводятся беседы о необходимости соблюдения режима и других составляющих здорового образа жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется выдавать студентам специально разработанные комплексы физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

Тематика практических занятий

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

Условные обозначения: и.п.- исходное положение; о.с.- основная стойка «вольно»; т.м. – темп медленный; т.с. – темп средний; т.б. – темп быстрый.

© РГУТИС

Все занятия по физической культуре начинаются с разминки, не зависимо от вида заболевания.

Разминка необходима для разогрева мышц и связок, концентрации внимания, повышения настроения и общей мобилизации организма. Разминка предполагает выполнение упражнений со средней интенсивностью и включает следующие упражнения: - равномерный бег; - общие развивающие упражнения (в дальнейшем ОРУ). Упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног (бедро, голень, стопа):

1) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны головы 1 вниз 2 вверх; - повороты шеи 1 влево 2 вправо; - круговые вращения головой 1-4 влево 5-8 вправо;

2) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны - вращения в кистях 1-4 вперед, 5-8 назад; - вращения в локтях 1-4 к себе, 5-8 от себя; - вращения в плечах 1-4 вперед, 5-8 назад;

3) исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в замке - отведение прямых рук над головой 1-8 назад; - отведение прямых рук за спиной 1-8 назад;

4) исходное положение: ноги врозь, правая рука вверх 1-2 рывки над головой руками, 3-4 смена рук.

5) исходное положение: ноги врозь, руки на талии - вращения 1-4 влево, 5-8 вправо; - наклоны 1-2 вперед, 3-4 назад. Повтор; - наклон 1 влево; 2 И.П. 3 вправо, 4 И.П. 4 повторения; - то же самое + прямая рука над головой; - 1наклон к левой ноге; 2 наклон по центру; 3 наклон к правой ноге; 4 И.П.

6) исходное положение ноги врозь, руки вперед - 1 мах левой ногой к правой руке; 2 мах правой ногой к левой ноге; - 1 приседание, 2 И.П., 3 приседание, 4 И.П. 10 повторений;

7) исходное положение: ноги вместе, руки на талии выпад 1 правая нога вперед, 2 И.П, 3 левая нога вперед, 4 И.П. 10 повторений;

8) исходное положение: выпад - 1-2 правая нога вперед, пружинистые движения, 3-4 смена ног;

9) исходное положение: присед на одну ногу, другая выпрямлена в сторону, руки перед собой - 1 перекат на правую ногу, 2 перекат на левую ногу; 10 повторений; - 1-4 наклон к прямой ноге, перекат на другую ногу, 5-8 наклон к пря- мой ноге;

10) исходное положение: ноги вместе - 1-4 вращение коленей вправо, 5-8 влево; 10) исходное положение: ноги врозь, руки на талии - 1-4 вращение стопой влево, 5-8 вправо; - другая нога.

Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний сердечно-сосудистой системы

1. И.п. – основная стойка. 1-2 – поднять руки вверх, потянуться, отвести правую ногу назад – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. То же с другой ногой. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. – стоя, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2-и.п. То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. – основная стойка. 1- присесть, руки вперед-выдох, 2 – и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.

4. И.п. – стоя, руки на поясе. Круговые движения тазом. 1-4 в одну сторону, 5-8 – в другую. Повторить 8-10 раз.

5. И.п. – стоя слева у стула, правая рука на поясе. 1 – правая нога вперед, 2 – назад. То же другой ногой, стоя справа от стула. Повторить 10-12 раз.

6. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – повернуть туловище налево, 2 – и.п. 3 – повернуть туловище направо, 4 – и.п. Повторить 14-16 раз.

© РГУТИС

7. Ходьба на месте в темпе 90-100 шагов в минуту. 3-4 минуты.

8. И.п. – сидя на стуле, руками держаться за сиденье. Движения ногами, имитирующие вращение педалей велосипеда. 12-16 раз.

9. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

10. И.п. – сидя на стуле, ноги прямые разведены в стороны. 1 – ноги скрестно, 2 – и.п. Повторить 10-12 раз.

11. Ходьба или бег в темпе 120 шагов в минуту. 3-4 минуты.

12. Игра с мячом – броски о пол и стену и ловля его. 5-6 минут.

13. Диафрагмальное дыхание – 4-5 раз.

14. И.п. – сидя на стуле. Круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

15. И.п. – то же. Расслабление мышц рук и ног. 1 минута.

16. Элементы аутогенной тренировки. 7-10 минут.

Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний органов пищеварения

1. И.п. – основная стойка (о.с.). Ходьба на месте или в обход по комнате с высоким подниманием бедра и широким взмахом руками. 3- 4- шага – вдох, 6-8 шагов – выдох. Выполнять в течение 30-40 секунд.

2. Чередование ходьбы и бега на носках, руки за головой (счет 8-16 – шагом, 8 –16 – бегом). Дыхание чередуется каждые 4-8 шагов. Выполнять в течение 40-60 секунд.

3. И.п. – о.с. Поднять руки вверх – вдох, встряхнуть расслабленно кистями. При выдохе опустить руки через стороны в и.п. Повторить 4-6 раз.

4. И.п. – о.с. Вдох с поворотом туловища влево, слегка сгибая ноги. Руки отвести влево – выдох. То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.

5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Сделать вдох. При выдохе наклонить туловище вперед, мячом коснуться пола (или коврика). 8-12 раз.

6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, в ле- вой, согнутой у плеча, – мяч. Выпрямить левую, поднимая мяч вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 5-8 раз каждой рукой поочередно.

7. И.п. – широкая стойка, в руках мяч. Поднять мяч вверх – вдох, слегка наклониться вперед, касаясь мячом правого колена – выдох. 4-6 раз в каждую сторону поочередно.

8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Опираясь на руки и пятки, поднять таз, прогнуться в грудной части и пояснице – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 8-10 раз.

9. И.п. – то же. Приподнять согнутые в коленях ноги, положить ладони на колени (голову и плечи приподнять). Имитация езды на велосипеде с помощью рук (одна рука отталкивает колено от себя, другая – подтягивает к себе). Дыхание чередуется каждые 1-2 движения. 20-30 – раз.

10. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и приподняты. Выполнять повороты в поясничной части с наклонами ног влево и вправо. Дыхание чередуется при каждом движении (локти от коврика не отрывать). 8-12 раз поочередно в каждую сторону.

11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны – вдох, поднять прямые ноги и коснуться руками ступней – выдох. 5-8 раз.

12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять руки вверх –вдох. Сесть, обхватив руками колени – выдох. 4-8 раз.

13. И.п. – сидя, обхватив руками колени (подтянув их ближе к животу). Перекат назад на спину – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 10-20 раз.

© РГУТИС

14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вдох. Опустить в и.п. – выдох.

15. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, пальцы под подбородком. Вдох. При выдохе согнуть правое колено ближе к правому локтю, скользя по ковру (по-пластунски). Вернуться в и.п. и повторить поочередно каждой ногой 4-5 раз.

16. Ходьба на месте или в обход по комнате. Дыхание чередуется: 3- 4-5 шагов – вдох, 6-8-10 или 12 шагов – выдох. Выполнять 1-2 минуты

Примерный комплекс физических упражнений для опорно-двигательного аппарата

Исходное положение – лежа на спине.

1. Потянуться, вытягивая руки вверх за голову – вдох; вернуться в прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза.

2. Согнуть стопы в голеностопных суставах, разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.

3. Согнуть и разогнуть ноги поочередно. Пятки скользят по полу. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

4. Потянуться, вытянуть руки за голову, носки на себя. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.

5. Ноги согнуть. Выпрямить одну ногу вверх – вперед (если упражнение вызывает боль, ногу выпрямляют не полностью). Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

6. Согнуть руки в локтевых суставах и, опираясь на них, приподнять грудь – вдох. Принять прежнее положение – выдох. Повторить 4-6 раз.

7. Ноги согнуть. Разводить и сводить колени, отводить («сваливать») сомкнутые ноги вправо, влево. Повторять по 4-7 раз. Дыхание произвольное.

8. Ноги согнуть. Подтянуть колено с помощью рук к груди. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное. Исходное положение – лежа на боку.

9. Согнуть ноги, затем разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.

10. Ноги согнуть. Из такого положения поднять и опустить колено то, что сверху, 4-7 раз. Дыхание произвольное. То же на другом боку. Исходное положение – лежа на животе.

11. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. Повторить по 5-8 раз. Дыхание произвольное.

12. Поднять голову и согнуть ноги – вдох; опустить голову и выпрямить ноги – выдох. Повторить 4-7 раз.

13. Полное углубленное дыхание, в котором равномерно участвуют грудь и живот. Повторить 4-8 раз.

14. Руками опереться о пол, перейти в положение на четвереньках, максимально отводя назад таз, принять прежнее положение. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное. *Исходное положение – упор стоя на коленях.*

15. Поднять голову, прогнуться – вдох; опустить голову, округляя спину, – выдох. Повторить 4-7 раз.

16. Выпрямить одну ногу назад – вдох; принять прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Во избежание боли лучше скользить стопой по полу. Исходное положение – стоя на коленях.

17. Поднять руки вверх – вдох; опустить руки и, наклоняясь вперед и отвести их назад-вверх – выдох. Повторить 4-8 раз. Исходное положение – сидя на стуле.

© РГУТИС

18. Встать, поднимая руки вперед, – вдох; сесть, руки на колени – выдох. Повторить 5-10 раз.

19. Руки на поясе – вдох; наклониться в сторону, опуская одну руку, – выдох. То же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.

20. Стоя с опорой руками о спинку стула перекаты с пяток на носки и обратно. По 8-15 раз. Дыхание произвольное.

21. И.п. – то же. Круговые движения тазом – 8-10 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

22. И.п. – то же. Махи ногой вперед-назад. По 8-12 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

23. Руки к плечам – вдох; наклоняться, вперед скользя руками по туловищу и ногам (стараться достать до пола), – выдох. Повторить 4-7 раз.

24. Ходьба по комнате, размахивая руками вперед и назад, дыхание углубленное. 1-2 мин.

25. Руки вверх – вдох; опустить – выдох. Повторить 4-7 раз.

Примерный комплекс упражнений при близорукости

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза внутрь. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 2-5 с. Смотреть, не моргая, до усталости. Прикрывать ладонью левой руки левый глаз на 2-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же левой рукой. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно вдыхая, передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно выдыхая, движение в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг оказывают сопротивление движению. Повторить 8-9 раз.

© РГУТИС

10. И.п. – сидя. 2, 3 и 4 пальцы рук расположить так, чтобы 2 палец находился у наружного угла глаза, 3 – на середине верхнего края орбиты, а 4 – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

11. Резко переводить глаза в углы поля зрения, фиксируя взглядом точку.

12. Делать круговые движения глазами сначала в одну, потом в другую сторону. То же с закрытыми глазами. 30 раз.

13. «Описывать» глазами восьмерки: горизонтальные, диагональные. По 1-2 раза в каждую сторону.

14. Вычерчивать крест: взгляд вверх, вниз, вправо, влево.

15. Разделить плоскость мысленно на 4 квадрата. Повращать в каждом квадрате глазами.

16. Запрокинуть голову как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа 3-5 сек.

В целях укрепления цилиарной мышцы рекомендуют следующие упражнения, которые выполняют с предметами, имеющимися в игровом или гимнастическом зале. Часть этих упражнений – игры с мячом или элементы этих игр.

1. Передать мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Повторить 12-15 раз.

2. Передать мяч партнеру из-за головы. Повторить 12-15 раз.

3. Передать мяч партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7-17 раз.

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 7-8 раз.

5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). Повторить 8-10 раз.

6. Бросить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. Повторить 6-7 раз.

7. Бросить теннисный мяч в стену с расстояния 5-8 м. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

8. Бросить теннисный мяч в мишень. Повторить 6-8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он ударился о стену, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз.

10. Бросить мяч в баскетбольное кольцо одной или двумя руками с расстояния 3-5 м. Повторить 12-15 раз.

11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.

12. Нижняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.

13. Подавать волейбольный мяч через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 12-15 раз.

14. Играть в бадминтон через сетку и без нее. 15- 20 мин.

15. Играть в настольный теннис. 20-25 мин.

16. Играть в большой теннис у сетки и через сетку. 15-20 мин.

17. Играть в «пионербол» и волейбол. 15-20 мин.

18. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20 мин.

19. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин.

20. Бросать обруч вперед с приданием обратного вращения.

Примерный комплекс физических упражнений при затруднении носового дыхания

1. Погладить нос легкими движениями пальцев обеих рук снизу вверх. Затем вокруг глаз и опять к низу носа. Повторить 10 раз.

© РГУТИС

2. Постучать средним пальцем по носу. Сначала с одной стороны, затем с другой. Дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.

3. Сморщить нос. Повторить 8 раз.

4. Раздуть крылья носа. Сомкнуть их с силой, втянув носом воздух. Повторить 10 раз.

5. Похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох. Погладить слегка нос и сделать глубокий вдох. Повторить 10 раз.

6. После вдоха на выдохе петь на счет «8» мелодию на звук «М» с закрытым ртом. Спокойный вдох. При выдохе постукивают по крыльям носа и произносят слоги: «ба-бо-бу».

7. Равномерно, спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30-60 секунд. Повторять это после каждого следующего упражнения.

8. Большим и указательным пальцами поочередно закрывать пра- вую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4-6 с. Во время вдоха указательными пальцами вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами произвести постукивание по крыльям носа (выдох продолжительный). Дополнительно кончиком языка давить на твердое небо. Вдох и выдох произвести через нос.

Процесс формирования навыков произвольного дыхания условно можно разделить на три периода. В 1-м периоде (8-10 занятий) применять систему подготовительных упражнений с постепенным расширением дыхательных функций, преодолением дискоординации между различными группами мышц, участвующих в дыхании, усвоением навыка полного дыхания. Во 2-м периоде (12-14 занятий) усваивают определенные двигательные циклы при выполнении упражнений на месте и в движении. Занимающиеся учатся контролировать ритм и глубину дыхания. В 3-м периоде обучения (6-8 занятий) закрепляются и совершенствуются навыки произвольного управления дыханием при выполнении наиболее важных физических упражнений. В основе формирования навыков лежит образование и использование дыхательных и двигательных стереотипов. Переход произвольного полного дыхания в непроизвольное – показатель прочно сформированного навыка у занимающихся. Это создает основу для формирования новых двигательных стереотипов. После того как студенты овладеют навыком координировать дыхательные движения передней стенки живота и грудной клетки в момент вдоха и выдоха, их обучают навыкам произвольного управления дыханием при выполнении физических упражнений на месте и в движении. При выполнении циклических упражнений рекомендуется согласовывать их с движением тела. За одну фазу движения удобно принимать кратное число движений (2, 4, 6 шагов, два подскока и др.). Соотношение между дыхательным циклом и фазами движений зависит от частоты движений. При медленном темпе на каждый дыхательный цикл делается 6-8 движений: 3-4 на вдохе и 3-4 на выдохе. При продолжительной работе за время одного дыхательного цикла студент может сделать лишь 2-4 шага. Несмотря на изменение дыхательных фаз и движений, дыхание должно быть непрерывным.

В процессе применения определенных двигательных дыхательных циклов с постепенно возрастающим соотношением продолжительности вдоха и выдоха, а также учетом скорости ходьбы и бега, развивается и закрепляется особое внутреннее чувство, позволяющее подсознательно растягивать каждый вдох и выдох на определенное количество шагов в зависимости от объема и характера выполняемой нагрузки, переключать внимание на оптимальный уровень вентиляции легких.

Примерные комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания приведены также на рис.1 и 2.

© РГУТИС

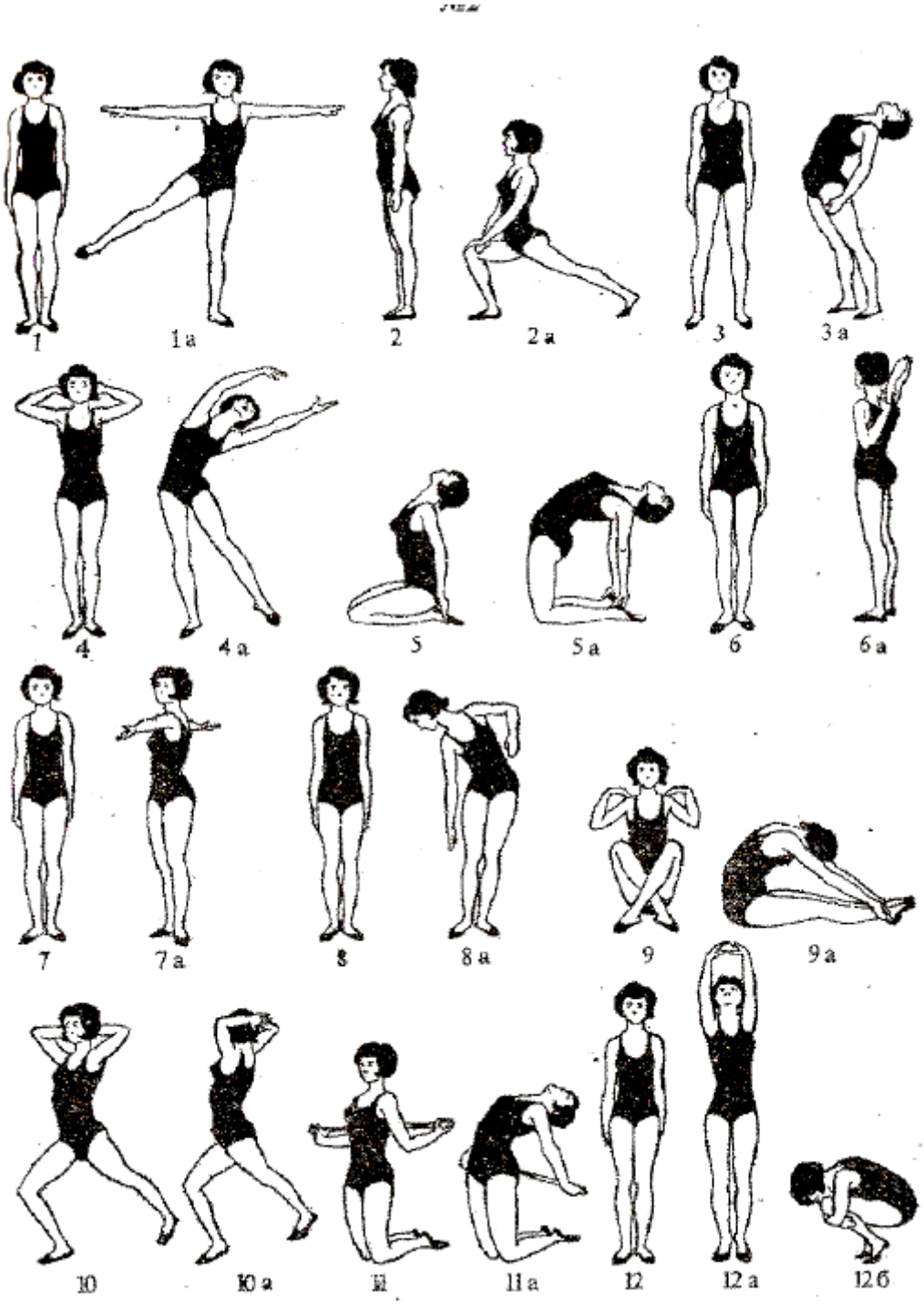


Рис. 1. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №1

© РГУТИС

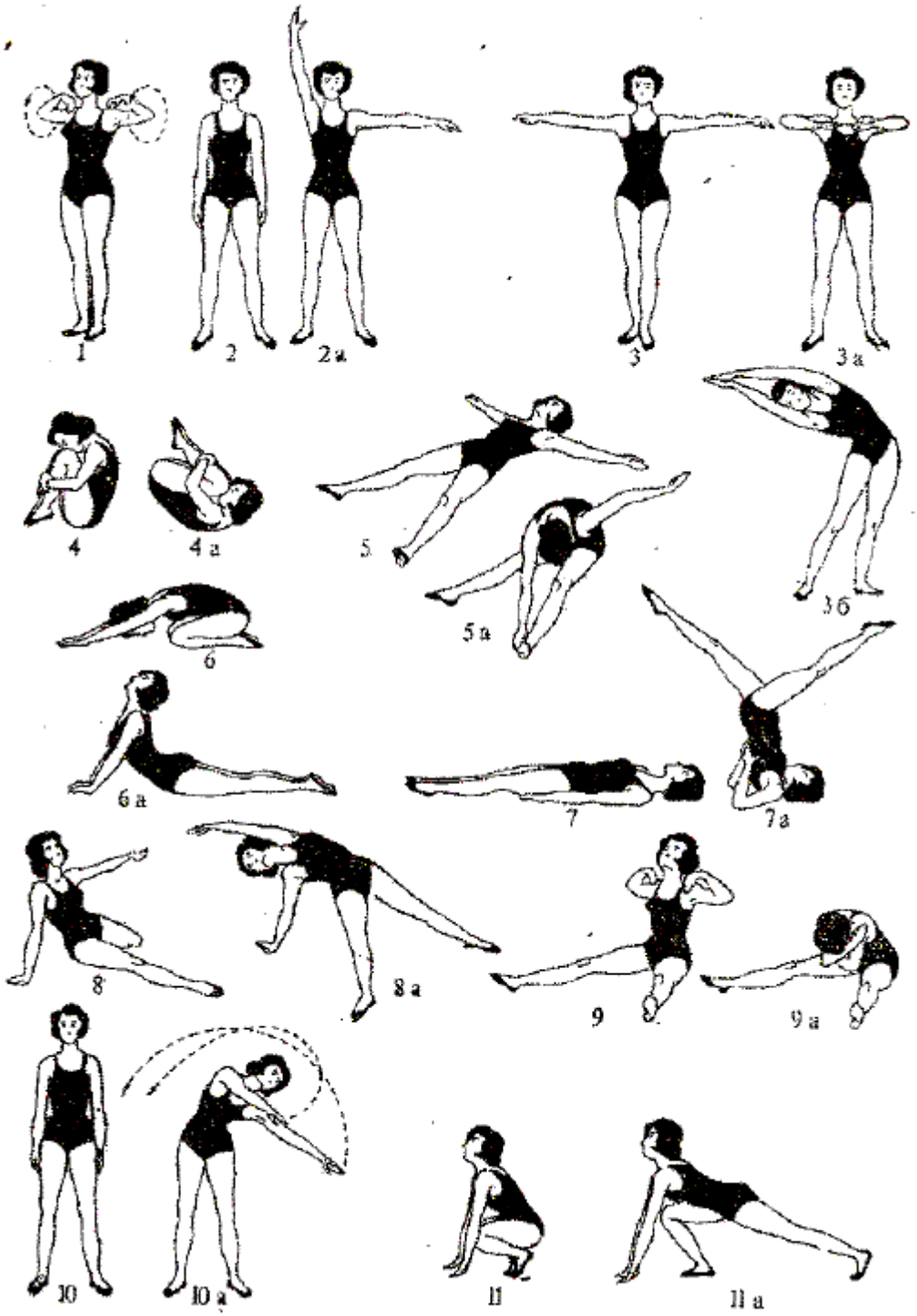


Рис.2. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №2

Особенности занятий после заболеваний органов мочевыделения

1. И. п. стойка на лопатках. Упражнение «Велосипед». 30с. В облегченном варианте можно выполнять лежа на спине;

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь, согнуты, 1 – полумост, 2 – 6 – удерживать принятое положение, 7 – 8 – и. п. 10с. Для достижения большего

© РГУТИС

эффекта можно поставить стопы на скамейку и тем самым увеличить угол подъема туловища.

3. И. п. – то же, но ноги вместе. 1 – полумост с махом прямой ноги вперед., 2 – и. п.

4. И. п. – лежа на спине, ноги врозь согнуты, стопы на полу, руки вверху (ладонь на ладонь), 1 – сед, спина прямая, руки вперед, 2 – и. п. Не сбивать дыхание Вниз – вдох, сед – выдох.

5. И.п. – то же, но руки под головой, 1 – приподняться, слегка отрывая лопатки от пола, 2 – и.п., Поясница лежит на полу

6. И.п. – лежа на спине, руки под ягодицы., 1 – подтянуть ноги к животу, сгибая в коленном суставе., 2 – и. п. Ноги на пол не класть

7. И. п. – лежа на животе, руки вверх, ноги врозь, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой

8. И.п. -лежа на животе имитировать плавание стилями «брасс», «кроль», «батерфляй». Сочетать движения с дыханием (увеличение объема грудной клетки -вдох; уменьшение - выдох)

9. Диафрагмальное дыхание

Общее правило применения этих упражнений: не допускать значительного утомления. С этой целью количество повторений рекомендуют обычно сохранять в пределах 6-12 раз и лишь для самых легких упражнений 12-15 раз. Так как длительность игр достигает 20-25 мин, то для предупреждения переутомления целесообразно разнообразить характер игры, избегая однообразных движений, включать каждые 3-5 мин в игровую деятельность двигательные переключения в виде упражнений для неутомленных мышц

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении: общеразвиваюшие упражнения - 50%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата - 30%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения - 10%; дыхательные упражнения - 10%.

План-конспект занятия № 1

Отделение: ЛФК.
Основные задачи:
1. Вводное занятие по технике безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Активизация двигательной активности.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть: теория по технике безопасности.
II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект занятия № 2

Отделение: ЛФК.
Основные задачи:
1. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть.

© РГУТИС

II. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. ЛФК
Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект занятия № 3

Основные задачи: 1. Развитие физической активности.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. ЛФК
III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 4

Основные задачи: 1. Развитие выносливости, техники движения по склону. 2. Правильное дыхание на подъеме.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. ЛФК
III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 5

Основные задачи: 1. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) ЛФК
III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 6

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Продолжительность занятия— 6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. ЛФК.
III.Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 7

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом. ОКГ. Развитие физических качеств (координации и

© РГУТИС

быстроты). Обучение технике подач в бадминтоне. ЛФК.
III. Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 8

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, упражнения со скакалкой: прыжки, парные прыжки (следить за техникой выполнения прыжков). ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости). Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 9

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 10

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом. ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 11

Основные задачи: 1. Коррекция осанки; составление индивидуальных программ коррекции осанки и укрепление мышц с учетом заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть: теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы.
II. Основная часть: ходьба с различным движением рук в суставах, бег в среднем темпе, общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и конечностей, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение индивидуальной игре в бадминтон. ЛФК.
II. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, ведение дневника самоконтроля.

План-конспект занятия № 12

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия— 6 часов.
I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.
II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие мышцы верхней части спины, плеч, рук, упражнения, укрепляющие грудные мышцы.

© РГУТИС

ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых аэробных шагов, комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 13

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.
II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы средней и нижней части спины, упражнения, укрепляющие пресс. ОКГ. ЛФК. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 14

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—8 часов.
I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.
II. Основная часть: ходьба, бег в среднем темпе, ходьба, упражнения в движении, ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие поясной отдел спины, упражнения, укрепляющие мышцы пресса: прямые, косые, упражнения в парах. Развитие двигательной активности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата ОРУ. ОКГ. ЛФК
III. Заключительная часть: растяжка на фитболах, расслабление, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 15

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.
II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с предметами (мяч) в положении стоя, сидя, лежа, на мышцы пресса и спины, упражнения с мячом в парах. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина» ОКГ. ЛФК
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 16

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК
III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 17

Основные задачи: 1. Программа: коррекция осанки – здоровая спина. 2. Общая физическая

© РГУТИС

подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 18

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 19

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 20

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК.
III. Заключительная часть: стречинг, восстановление.

План-конспект занятия № 21

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление, дневник самоконтроля. План-конспект занятия № 22

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на

© РГУТИС

тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК.
III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 23

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 24

Основные задачи: 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часов.
I. Организационная часть.
II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечнососудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК.
III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 25

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.

План-конспект занятия № 26

Основные задачи: 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 27

Основные задачи: 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу тан-

© РГУТИС

цевальных упражнений с мячами. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 28

Основные задачи: 1. Профилактика ОРЗ и ОРВ. 2. Укрепление общего мышечного тонуса.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, упражнения в движении, легкий бег, дыхательные упражнения, ОРУ в сочетании с дыхательной гимнастикой, корректирующие упражнения с гимнастической палкой.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 29

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, упражнения в движении, легкий бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие пресс (мышцы живота), рук, спины, стречинг.
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление в парах.

План-конспект занятия № 30

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра. ЛФК.
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление (самостоятельно).

План-конспект занятия № 31

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, контрольные нормативы, тесты на гибкость и подвижность суставов. Обучение технике метания теннисного мяча. Подвижная игра. ЛФК. ОФП. СФП.
III.Заключительная часть: подведение итогов контрольных нормативов.

План-конспект занятия № 32

Основные задачи: 1. Развитие внимания и быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, игры с мячом, эстафеты. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ударов и техники подач. ЛФК.
III.Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 33

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц. 2. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 3. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: кардиоаэробика, комплекс упражнений укрепляющих сердечно-сосудистую систему в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее

© РГУТИС

развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники индивидуальной игры. ЛФК.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 34

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц, развитие силы. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, круговая тренировка на силовых тренажерах по 2 подхода на различные мышечные группы.
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект занятия № 35

Основные задачи: 1. Развитие координации движений. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, упражнения в движении, бег, дыхательные упражнения, упражнения на координацию с использованием гимнастических палок и фитболов.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 36

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины. 2. Развитие силы
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы спины, статического и динамического характера, упражнения, укрепляющие мышцы спины с гимнастическими палками.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах, упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 37

Основные задачи: 1. Укрепление суставов, упражнения развивающие гибкость. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, суставная гимнастика, упражнения, развивающие гибкость и подвижность в суставах, упражнения в парах. Общая физическая подготовка. ОРУ. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку, расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 38

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса. Профилактика заболеваний внутренних органов. 2. Развитие силы.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы пресса: верхние прямые, косые мышцы. Развитие силы. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 39

Основные задачи: 1. Укрепление плечевого пояса и мышц груди. 2. Развитие силы.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.

© РГУТИС

II.Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, упражнения, укрепляющие плечевой пояс, мышцы рук, груди, с использованием гантелей, скамейки, гимнастических палок.
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 40

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба со сменой направлений, движением рук, в суставах, легкий бег с поворотами, сменой направлений, дыхательные упражнения, эстафеты с мячом. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости .ОРУ.ЛФК.
III.Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 41

Основные задачи: 1. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения для укрепления стоп с использованием гимнастических палок. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. Общая физическая подготовка. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 42

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса организма. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения в парах в положении стоя, с сопротивлением, в положении сидя и лежа. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.
III.Заключительная часть: растяжка в парах, восстановление.

План-конспект занятия № 43

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, игры с мячом на внимание, быстроты реакции, попадание в цель. Общая физическая подготовка. ОРУ.ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект занятия № 44

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Укрепление общего тонуса мышц.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, прыжковые упражнения со скакалкой, дыхательные упражнения, ОРУ, комплекс упражнений развивающих гибкость с использованием гимна-

© РГУТИС

стических палок, упражнения в парах. Укрепление общего тонуса мышц. ОРУ. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 45

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Игры на внимание и быстроту реакции.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, упражнения в движении, бег, ОРУ, игры с мячом, подвижные игры, эстафеты. Общая физическая подготовка. Игры на внимание и быстроту реакции.
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 46

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: подъем по склону горы (дозированная ходьба), восстановление, ОРУ, упражнения в парах, спуск с горы (дозированная ходьба по склону вниз). Развитие общей выносливости. ОРУ. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление на спортивной площадке.

План-конспект занятия № 47

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—2 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, контрольно-зачетные нормативы. ОРУ. ЛФК. Общая физическая подготовка.
III.Заключительная часть: восстановительные упражнения.

План-конспект занятия № 48

Основные задачи: 1. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения для укрепления стоп с использованием гимнастических палок. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. Общая физическая подготовка. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 49

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса организма. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения в парах в положении стоя, с сопротивлением, в положении сидя и лежа. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.
III.Заключительная часть: растяжка в парах, восстановление.

План-конспект занятия № 50

© РГУТИС

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, игры с мячом на внимание, быстроты реакции, попадание в цель. Общая физическая подготовка. ОРУ.ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект занятия № 51

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Укрепление общего тонуса мышц.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, прыжковые упражнения со скакалкой, дыхательные упражнения, ОРУ, комплекс упражнений развивающих гибкость с использованием гимнастических палок, упражнения в парах. Укрепление общего тонуса мышц. ОРУ. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 52

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Игры на внимание и быстроту реакции.
Продолжительность занятия—6 часов.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, упражнения в движении, бег, ОРУ, игры с мячом, подвижные игры, эстафеты. Общая физическая подготовка. Игры на внимание и быстроту реакции.
III.Заключительная часть: упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 53

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: подъем по склону горы (дозированная ходьба), восстановление, ОРУ, упражнения в парах, спуск с горы (дозированная ходьба по склону вниз). Развитие общей выносливости. ОРУ. ЛФК
III.Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление на спортивной площадке.

План-конспект занятия № 54

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.
Продолжительность занятия—4 часа.
I.Организационная часть.
II.Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, контрольно-зачетные нормативы. ОРУ. ЛФК. Общая физическая подготовка.
III.Заключительная часть: восстановительные упражнения.

Для студентов заочной формы обучения
Практическое занятие № 1

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств
Место занятий: спортзал
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

© РГУТИС

- контроль ЧСС
Основная часть:
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
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. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 158 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-018979-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2224071 – Режим доступа: по подписке.
2. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1362-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157576 (дата обращения: 10.01.2025).
3. Шонус, Д. Х. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы : учебное пособие / Д. Х. Шонус. - Москва : МПГУ, 2024. - 36 с. - ISBN 978-5-4263-1361-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2157575 (дата обращения: 10.01.2025).
4. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-019891-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2216015 . – Режим доступа: по подписке.
5. Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие/ Т.В. Карасе-ва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420684
6. Селезнева, Т. Лечебная физкультура : научно-популярное издание / Т. Селезнева. - Москва : ФЛИНТА, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9765-5323-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=2055811
7. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2022. - 36 с. - ISBN 978-5-8158-2299-3. - Текст : элек-тронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1972670 .
8. Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасе-ва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2022.– 158с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=395921
9. 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 . — Текст : электронный.

© РГУТИС

10. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре: учеб.метод. пособие/ Е.В. Кучеров.- Москва: Издательский дом НИТУ «МИСиС», 2022. – 46с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420502
11. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие/ И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова, Л.В. Золотова, и др. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2022 – 36с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=424632
12. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/ Л.Н. Ростомашвили. М.: Спорт. 2020. 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=349431

8.2. Дополнительная литература

3. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331
4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
5. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znani-um.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511
6. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / В. Ф. Прядченко, М. Д. Куд-рявцев, А. С. Сундуков [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 90 с. - ISBN 978-5-7638-3973-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1816561 .
7. Методика проведения занятий физической культу-рой со студентами специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие/ В.М. Бокач. – Йошкар-Ола. Поволж-ский государственный технологический университет, 2018, 80с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=414975
8. Самостоятельные занятия ЛФК для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : методические рекомендации к выполнению упражнений / Л. В. Авдеева, Е. А. Васильева, Е. В. Жирнова [и др.] ; сост. Е. И. Михайлюк. - Москва : Издательство МГТУ им. Баумана, 2018. - 68 с. - ISBN 978-5-7038-4873-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2165247 .
9. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа https://znanium.ru/catalog/document?pid=511522

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://znanium.com
2. http://humbio.ru
3. http://lib.sportedu.ru/ -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
4. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/

© РГУТИС

5. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» http://www.gto.ru

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + http://www.consultant.ru
4. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": http://www.teoriya.ru/journals/
6. 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)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» выступают практические занятия.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому 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.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

© РГУТИС

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

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

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

© РГУТИС