



**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Советом Высшей школы бизнеса,**  
**менеджмента и права**  
**Протокол № 15 от « 28 » июня 2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

**по направлению подготовки: 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**направленность (профиль): Муниципальное управление**

**Квалификация: бакалавр**

**Год начала подготовки 2019**

**Разработчик (и):**

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Департамента спорта Старший преподаватель Департамента спорта</i>	<i>к.т.н. Доронкина И.Г. Крамаренко Г.В.</i>

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

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Профессор Высшей школы бизнеса, менеджмента и права</i>	<i>д.э.н., проф. Морозов В.Ю.</i>



### Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль Муниципальное управление и относится к базовой части программы.

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

Дисциплина направлена на формирование следующей компетенции выпускника:

ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, в том числе:

- для очной формы обучения - контактная работа преподавателя со студентом - 72 часа (32 часа - занятия лекционного типа, 32 часов – занятия семинарского типа, консультации - 4 часа, промежуточная аттестация- 4 часа), самостоятельная работа студента -0 часов;

- для заочной формы обучения - контактная работа преподавателя со студентом - 16 часов (4 часа - занятия лекционного типа, 4 часа – занятия семинарского типа, консультации- 4 часа, промежуточная аттестация- 4 часа), самостоятельная работа студента -56 часов.

Преподавание дисциплины ведется на очной и заочной форме обучения на 1 курсе на 1 и 2 семестрах. Продолжительность семестра на очной форме обучения 18 недель.

Предусматривается проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции; практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации, самостоятельная работа обучающихся (для заочной формы обучения).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости для очной формы обучения в форме тестирования и сдачи нормативов; для заочной формы обучения – в форме разработки индивидуальной карты здоровья, подготовки индивидуальной презентации, выполнения и защиты групповых проектов, тестирования; промежуточная аттестация в форме зачетов (1, 2 семестры).

Основные положения модуля должны быть использованы при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности



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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль Муниципальное управление и относится к базовой части программы.

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

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

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

Формирование компетенции ОК-8 начинается в данной дисциплине в 1 и 2 семестрах, продолжается и заканчивается в Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту в 3-6 семестрах.

Основные положения модуля должны быть использованы при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы/72 акад. часа

Для очной формы обучения:

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



**Для заочной формы обучения:**

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



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

**Для очной формы обучения:**

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
1 курс 1 семестр								
1	Физическая культура в общественной подготовке студентов	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	вводная				
2, 3		Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). <b>Текущий контроль 1</b>			4	Учебно-тренировочные занятия <b>Сдача нормативов</b>		
4, 5		Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	традиционная				
6		Тема 2.1. Развитие силовых качеств (легкая атлетика)			2	Учебно-тренировочные занятия		



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
		<b>Текущий контроль 2</b>				<b>Сдача нормативов</b>		
7, 8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	традиционная				
9		Тема 3.1. Развитие скорости (легкая атлетика). <b>Текущий контроль 3</b>			2	Учебно-тренировочные занятия <b>Сдача нормативов</b>		
10, 11		Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)			4	Учебно-тренировочные занятия		
12, 13, 16		Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	5	традиционная				



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
14, 15		Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей <b>Текущий контроль 4</b>			4	Учебно-тренировочные занятия <b>Тестирование</b>		
		Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	традиционная				
		<b>Консультация</b>					2	Г, И
		<b>Промежуточная аттестация – зачет - 2 часа</b>						



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
1 курс 2 семестр								
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	традиционная				
2, 3		Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости			4	Учебно-тренировочные занятия		
4, 5		Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	традиционная				
6		Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. <b>Текущий контроль 1</b>			2	Учебно-тренировочные занятия <b>Сдача нормативов</b>		
7, 8		Тема 7.2. Совершенствование развития скорости			4	Учебно-тренировочные занятия		





Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
		<b>Текущий контроль 2</b>				<b>Сдача нормативов</b>		
9, 10	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	традиционная				
11		Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств			2	Учебно-тренировочные занятия		
12		Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-координационных способностей. <b>Текущий контроль 3</b>			2	Учебно-тренировочные занятия <b>Сдача нормативов</b>		
13		Тема 8.3. Совершенствование способностей <b>Текущий контроль 4</b>			2	Учебно-тренировочные занятия. <b>Тестирование</b>		



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения					
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия		
14, 15	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	традиционная				
15, 16		Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	традиционная				
16		Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	1	традиционная				
		<b>Консультация</b>					2	Г, И
		<b>Промежуточная аттестация – зачет - 2 часа</b>						



Для заочной формы обучения:

Номер недели семестра	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 общественной подготовке студентов	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная				12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. <b>Подготовка к текущему контролю 1</b>	
		Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. <b>Текущий контроль 1</b>			0,5	решение ситуационных задач <b>Разработка индивидуальной карты здоровья</b>		2	Проработка теоретического материала <b>Подготовка к текущему контролю 2</b>	



Номер недели семестра	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				
		Тема 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. <b>Текущий контроль 2</b>			0,5	<b>Представление и защита индивидуальной презентации</b>			12	Проработка теоретического материала
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала <b>Подготовка к текущему контролю 3 и 4</b>
		Тема 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. <b>Текущий контроль 3</b> <b>Текущий контроль 4</b>			1	<b>Защита группового проекта в виде презентации студентов</b> <b>Тестирование</b>			1	Проработка теоретического материала.



Номер недели семестра	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				
		<b>Консультация</b>					2	Г, И		
		<b>Промежуточная аттестация – зачет - 2 часа</b>								
		1 курс 2 семестр								
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0,5	традиционная					12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений, <b>Подготовка к текущему контролю 1</b>
		Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функ-			0,5	<b>разработка индивидуальной кар-</b>			1	Проработка теоретического материала



Номер недели семестра	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				
		циональные пробы) <b>Текущий контроль 1</b>				<b>ты здоровья</b>				
	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	традиционная					12	<b>Подготовка к текущему контролю 2</b>
		Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. <b>Текущий контроль 2</b>			0,5	<b>Представление и защита индивидуальной презентации</b>			1	Проработка теоретического материала
		Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиоло-	1	традиционная						1



Номер недели семестра	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				
		гических качеств								
		Тема 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек, физические упражнения. <b>Текущий контроль 3</b>			1	защита группового проекта в виде презентации студентов			1	Проработка теоретического материала. <b>Подготовка к текущему контролю 4</b>
		<b>Текущий контроль 4</b>				Тестирование				
		<b>Консультация</b>					<b>2</b>	<b>Г, И</b>		
		<b>Промежуточная аттестация – зачет - 2 часа</b>								



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

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

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (26 часов)	<b>Основная литература</b> 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</a> 2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/567347">http://znanium.com/catalog/product/567347</a>
2	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)	3. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/509590">http://znanium.com/catalog/product/509590</a> <b>Дополнительная литература</b> 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620">http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620</a> 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638">http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638</a> 3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794">http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794</a> 4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=518178">http://znanium.com/bookread2.php?book=518178</a> 5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=507251">http://znanium.com/bookread2.php?book=507251</a> <b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>





		<ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> - электронная библиотечная система ZNANIUM.COM</li><li>2. <a href="http://minsport.gov.ru">http://minsport.gov.ru</a> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации</li><li>3. <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».</li><li>4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a></li><li>5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a></li><li>6. Международный олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></li><li>7. Международный паралимпийский комитет: <a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a></li><li>8. Международные спортивные федерации: <a href="http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp</a></li><li>9. Российский олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a></li><li>10. <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.</li><li>11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a></li><li>12. <a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a> - ежедневные новости спорта.</li></ol>
1 курс 2 семестр		
3	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (13 часов)	<b>Основная литература</b> 1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</a>
4	Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (13 часов)	2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/567347">http://znanium.com/catalog/product/567347</a>
5	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)	3. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/509590">http://znanium.com/catalog/product/509590</a> <b>Дополнительная литература</b> 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620">http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620</a> 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братанов-



		<p>ский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znaniy.com/bookread.php?book=418638">http://www.znaniy.com/bookread.php?book=418638</a></p> <p>3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://www.znaniy.com/bookread.php?book=357794">http://www.znaniy.com/bookread.php?book=357794</a></p> <p>4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znaniy.com/bookread2.php?book=518178">http://znaniy.com/bookread2.php?book=518178</a></p> <p>5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znaniy.com/bookread2.php?book=507251">http://znaniy.com/bookread2.php?book=507251</a></p> <p><b>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b></p> <p>13. <a href="http://znaniy.com">http://znaniy.com</a> - электронная библиотечная система ZNANIUM.COM</p> <p>14. <a href="http://minsport.gov.ru">http://minsport.gov.ru</a> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации</p> <p>15. <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».</p> <p>16. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a></p> <p>17. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a></p> <p>18. Международный олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></p> <p>19. Международный паралимпийский комитет: <a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a></p> <p>20. Международные спортивные федерации: <a href="http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp">http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp</a></p> <p>21. Российский олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a></p> <p>22. <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.</p> <p>23. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> <a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a> - ежедневные новости спорта.</p>
--	--	--



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

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

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание 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-	Для очной формы обучения: тестирование, сдача нормативов  Для заочной формы обучения: разработка индивидуальной карты здоровья, подготовка индивидуальной презентации, выполнение и защита групповых проектов, тестирование	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;  Студент 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 социально-культурной и про-	Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности



культурной и профес- сиональной деятельно- сти		фессиональной деятельности	
--	--	----------------------------	--

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

Контроль промежуточной успеваемости студентов по дисциплине строится на бально-рейтинговой системе и заключается в суммировании баллов, полученных студентом по результатам текущего контроля и итоговой работы.

Текущий контроль реализуется в формах тестирования, оценки качества и активности работы на практических занятиях, посещаемости занятий и т.д. В семестре по дисциплине устанавливаются мероприятия текущего контроля успеваемости (4 «контрольных точки»). Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для студента и является основанием для допуска к промежуточной аттестации.

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

для студентов очной формы обучения:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических (учебно-тренировочных) занятиях;
- оценки за сдачу нормативов;
- оценки текущей успеваемости по итогам тестирования;
- посещение учебных занятий.

для студентов заочной формы обучения:

- оценка текущей успеваемости по итогам работы на практических занятиях;
- оценки за письменные работы (презентации, групповые проекты, индивидуальная карта здоровья и др.);
- оценки текущей успеваемости по итогам тестирования;
- посещение учебных занятий.

Дополнительные критерии:

- активность на лекциях и практических занятиях, интерес к изучаемому предмету;
- обязательное посещение учебных занятий;
- оценка самостоятельной работы студента (для студентов заочной формы обучения);
- участие студента в работе организуемых кафедрой конференций и пр.

Результаты промежуточной аттестации определяются оценками "зачтено", "не зачтено" (форма промежуточной аттестации – зачет).

В соответствии с Положением «о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

Посещаемость – посещение занятий лекционного типа (за исключением поточных) и занятий семинарского типа оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество лекций (за исключением поточных) и практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение од-

ного занятия.

Успеваемость – оценка успеваемости выставляется за выполнение заданий текущего контроля по дисциплине. Как правило, в семестре 4 мероприятия текущего контроля (4 «контрольных точки»), причем выполнение всех 4 заданий текущего контроля является обязательным для студента. При обнаружении преподавателем в выполненном студентом задании плагиата данное задание оценивается 0 баллов и считается не выполненным.

Практические занятия (между «контрольными точками») проводятся в спортивных залах в форме учебно-тренировочных занятий. Несмотря на то, что преподаватель не оценивает в баллах студента на каждом занятии, в тоже время преподаватель фиксирует активность на занятии и при подведении итогов за семестр начисляет от 0 до 5 рейтинговых бонусных баллов за активность на занятиях.

Результаты текущего контроля успеваемости учитываются при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся должен выполнить все мероприятия текущего контроля по дисциплине (не иметь задолженностей по текущей контролю успеваемости) и набрать в общей сложности не менее 51 балла.

Перевод рейтинговых баллов в итоговую 5 – балльную шкалу оценку осуществляется в соответствии с таблицей.

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за эк-замен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачет	экзамен				
90-100*	зачет	5 (отлично)	-	-	90-100	5 (отлично)
71-89*	зачет	4 (хорошо)	-	0-20	71-89	4 (хорошо)
					90-100	5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70	3 (удовлетворительно)
					71-89	4 (хорошо)
					90	5 (отлично)
50 и менее	недопуск к зачету, экзамену		-	-	50 и менее	2 (неудовлетворительно), незачет

\* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

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

Для студентов очной формы обучения

*Средство оценивания - сдача нормативов*

1 курс 1 семестр

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 35 баллов (25-35 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 15-24 – норматив сдан за меньший период времени, 1-14 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

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

За сдачу нормативов на развитие скорости - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан за





меньший период времени, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

1 курс 2 семестр

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

За сдачу нормативов на развития скорости - студент получает от 0 до 35 баллов (25-35 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 15-24 – норматив сдан за меньший период времени, 1-14 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

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

*Средство оценивания – тестирование*

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

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

Для студентов заочной формы обучения:

*Средство оценивания – разработка индивидуальной карты здоровья*

**Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при устном ответе**

<b>оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Показатели оценивания</b>
<b>8-10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– практическая работа выполнена в полном объеме, заполнены все таблицы, произведены расчеты;</li><li>– развернуто написаны выводы по практической работе;</li><li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li><li>– продемонстрировано системное и глубокое знание материала;</li><li>– точно используется терминология;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания материала,</li><li>– знание основной и дополнительной литературы;</li><li>– последовательно и четко отвечает на вопросы;</li><li>– подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>– практическая работа выполнена в полном объеме, заполнены все таблицы, произведены расчеты;</li><li>– кратко написаны выводы по практической работе;</li><li>– продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все вы-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– дает полные ответы на теоретические вопросы, но допускает некоторые неточности;</li><li>– правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций;</li><li>– демонстрирует хороший уро-</li></ul>



<b>6-7 баллов</b>	воды носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеются небольшие недостатки	вень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой
<b>4-5 баллов</b>	– практическая работа выполнена, заполнены все таблицы, но расчеты не расписаны; – выводы по практической работе не написаны; – неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;	– обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; – не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций; – подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне
<b>0- 3 балла</b>	– практическая работа выполнена, но таблицы заполнены не в полном объеме, выводы не написаны; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации	– обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; – не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом; – не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой

*Средство оценивания – подготовка индивидуальной презентации*

**Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите индивидуальных презентаций**

<b>Критерии оценки</b>	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решении - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям,
------------------------	---



	рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление презентации: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
<b>Показатели оценки</b>	макс 10 баллов
<b>8 – 10 баллов</b>	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления презентации. Использовано более четырех источников информации.
<b>5 – 7 баллов</b>	Тема презентации раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
<b>1 – 4 баллов</b>	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
<b>0 баллов</b>	Презентация не представлена

*Средство оценивания – выполнение и защита группового проекта*

**Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов**

<b>Критерии оценки</b>	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решений - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление проекта: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
<b>Показатели оценки</b>	макс 35 баллов
<b>30 – 35 баллов</b>	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырех источников информации.
<b>20 – 29 баллов</b>	Тема проекта раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
<b>1 – 19 баллов</b>	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
<b>0 баллов</b>	Проект не представлен





*Средство оценивания – тестирование*

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

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

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

Для студентов очной формы обучения

*Средство оценивания - сдача нормативов*

1 курс 1 семестр

Сдача нормативов по общей выносливости.

Сдача нормативов на развитие силовых качеств.

Сдача нормативов на развитие скорости.

1 курс 2 семестр

Сдача нормативов на развитие силовых качеств.

Сдача нормативов на развития скорости.

Сдача нормативов на развития тонко-координационных качеств.

За сдачу нормативов студент получает зачет/незачет (зачет – нормативов сдан согласно требованиям к возрастной группе, зачет – норматив сдан с небольшими замечаниями, зачет – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, незачет – норматив не сдан).

Для студентов заочной формы обучения

*Средство оценивания – тестирование*

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

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

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

**Для студентов очной формы обучения:**

Номер недели	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи



1 курс 1 семестр			
3	Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 35 баллов
6	Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
15		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр			
6	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов
8	Методические основы функциональной подготовленности	Сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 35 баллов
12		Сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
13		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

**Для студентов заочной формы обучения:**

Номер недели семестра	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр			
	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоя-



			тельно разработанными схемами – 35 баллов
		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр			
	Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
	Методические основы функциональной подготовленности	Представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
		Представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
		Тестирование	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

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

**1 курс 1 семестр**

**Текущий контроль 1– Сдача нормативов**

Сдача нормативов по общей выносливости

**Текущий контроль 2– Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

**Текущий контроль 3– Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развитие скорости

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность:										
	Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднятие (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги	60	50	40	30	20					



	закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

**Текущий контроль 4- тестирование  
ВАРИАНТ 1**

1. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
  - А) на гармоническое развитие человека;
  - Б) на формирование правильной осанки;
  - В) на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
2. К показателям физической подготовленности относятся:
  - А) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - Б) сила, быстрота, выносливость;
  - В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
  - Г) артериальное давление, пульс;
3. К показателям физического развития относятся:
  - А) ловкость и прыгучесть.
  - Б) быстрота и выносливость;
  - В) рост и вес;
  - Г) сила и гибкость;
4. Гиподинамия – это следствие:
  - А) нехватки витаминов в организме;
  - Б) повышение двигательной активности человека;
  - В) понижения двигательной активности человека;
  - Г) чрезмерное питание.
5. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
  - А) 170-200 уд./мин.
  - Б) 150-170 уд./мин.;
  - В) 90-150 уд./мин.;
  - Г) 60-90 уд./мин.;
6. Динамометр служит для измерения показателей:
  - А) роста;
  - Б) силы воли;



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



- А) езда на машине;  
Б) чтение книг;  
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
Г) работа на компьютере.
17. Наивысшие показатели гибкости проявляются:  
А) в утренние часы;  
Б) в пределах 11-18 ч;  
В) в вечерние часы;  
Г) не зависят от времени суток.
18. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:  
А) увеличения объема занятий;  
Б) увеличения частоты занятий;  
В) увеличения интенсивности занятий;  
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
19. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:  
А) локтевом суставе;  
Б) плечевом суставе;  
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;  
Г) лучезапястном суставе.
20. Спорт – это:  
А) собственно соревновательная деятельность;  
Б) физическая культура;  
В) физическое воспитание;  
Г) туризм.
21. Характеристика врачебного контроля:  
А) контроль за артериальным давлением;  
Б) обеспечение организма питательными веществами;  
В) снижение иммунитета;  
Г) текущий и оперативный.
22. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:  
А) физическое воспитание;  
Б) лечебно-оздоровительная система;  
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;  
Г) все ответы верны.
23. Одним из основных средств физического воспитания является:  
А) физическая тренировка;;  
Б) физические упражнения;  
В) физическая нагрузка  
Г) урок физической культуры.
24. Выносливость как физические качества:  
А) способность преодолевать внешнее утомление;  
Б) способность долго спать;  
В) способность долго есть.  
Г) способность бегать на короткие дистанции;
25. Ловкость – это:



- А) способность к пению;  
Б) способность к танцам;  
В) способность быстро овладевать новыми движениями;  
Г) способность быстро бегать.
26. Гибкость –  
А) способность играть в шахматы;  
Б) способность выполнять большую нагрузку  
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;  
Г) способность быстро ходить;
27. Физическая культура – это:  
А) рациональная двигательная деятельность;  
Б) занятие спортом;  
В) чтение литературы;  
Г) прогулки под луной.
28. Ценности физической культуры:  
А) игра в бадминтон;  
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;  
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;  
Г) прогулки на природе.
29. Что понимается под физической культурой личности?  
А) активное использование физических упражнений  
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
30. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
31. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
32. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
33. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа

## ВАРИАНТ 2

1. Закаливание – это:





- А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
2. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
3. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:  
А) на гармоническое развитие человека;  
Б) на формирование правильной осанки;  
В) на всестороннее развитие физических качеств;  
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
4. К показателям физической подготовленности относятся:  
А) рост, вес, окружность грудной клетки;  
Б) сила, быстрота, выносливость;  
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.  
Г) артериальное давление, пульс;
5. К показателям физического развития относятся:  
А) ловкость и прыгучесть.  
Б) быстрота и выносливость;  
В) рост и вес;  
Г) сила и гибкость;
6. Гиподинамия – это следствие:  
А) нехватки витаминов в организме;  
Б) повышение двигательной активности человека;  
В) понижения двигательной активности человека;  
Г) чрезмерное питание.
7. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  
А) 170-200 уд./мин.  
Б) 150-170 уд./мин.;  
В) 90-150 уд./мин.;  
Г) 60-90 уд./мин.;
8. Динамометр служит для измерения показателей:  
А) роста;  
Б) силы воли;  
В) жизненной емкости легких;  
Г) силы кисти.
9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:  
А) общеразвивающими;  
Б) групповыми.  
В) скоростно-силовыми;  
Г) собственно-силовыми;
10. Бег по пересеченной местности называется:  
А) марш-бросок;  
Б) стипль-чез;  
В) конкур.





- Г) кросс;
11. Силовые способности:
- А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - Б) способность противостоять утомлению;
  - В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
12. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
- А) адаптацией;
  - Б) акклиматизацией;
  - В) интеграцией;
  - Г) ассимиляцией;
13. Гармоничность физического развития является:
- А) основные физические качества
  - Б) выносливость;
  - В) быстрота;
  - Г) сила;
14. Тестами для определения выносливости:
- А) тест на сгибание рук;
  - Б) проба Ромберга;
  - В) тест Купера;
  - Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
15. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;
  - Б) отсутствие разминки;
  - В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
16. Средствами воспитания выносливости является:
- А) бег на длинные дистанции;
  - Б) бег на 100м;
  - В) прыжок в длину с разбега;
  - Г) толкание ядра.
17. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- А) 1500 ккал.;
  - Б) 6000 ккал. и выше;
  - В) 3000 ккал.;
  - Г) 2500 ккал.
18. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
19. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.



20. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
  - Б) увеличения частоты занятий;
  - В) увеличения интенсивности занятий;
  - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
21. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
  - Б) плечевом суставе;
  - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
  - Г) лучезапястном суставе.
22. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
  - Б) физическая культура;
  - В) физическое воспитание;
  - Г) туризм.
23. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
  - Б) обеспечение организма питательными веществами;
  - В) снижение иммунитета;
  - Г) текущий и оперативный.
24. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- А) физическое воспитание;
  - Б) лечебно-оздоровительная система;
  - В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - Г) все ответы верны.
25. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая нагрузка
  - Г) урок физической культуры.
26. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
  - Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;
27. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
  - Б) способность к танцам;
  - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - Г) способность быстро бегать.
28. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку
  - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро ходить;
29. Физическая культура – это:



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

### ВАРИАНТ 3

- 1.. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
2. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
3. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
4. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа



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



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



- Г) лучезапястном суставе.
24. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
  - Б) физическая культура;
  - В) физическое воспитание;
  - Г) туризм.
25. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
  - Б) обеспечение организма питательными веществами;
  - В) снижение иммунитета;
  - Г) текущий и оперативный.
26. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- А) физическое воспитание;
  - Б) лечебно-оздоровительная система;
  - В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - Г) все ответы верны.
27. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая нагрузка
  - Г) урок физической культуры.
28. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
  - Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;
29. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
  - Б) способность к танцам;
  - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - Г) способность быстро бегать.
30. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку
  - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро ходить;
31. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность;
  - Б) занятие спортом;
  - В) чтение литературы;
  - Г) прогулки под луной.
32. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
  - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - Г) прогулки на природе.



33. Что понимается под физической культурой личности?

- А) активное использование физических упражнений
- Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
- В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
- Г) 50-40 уд/мин

#### ВАРИАНТ 4

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

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

2. Что такое здоровье:

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

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

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

4.. Что такое здоровье:

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

5. Закаливание – это:

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

6.. Принципы здорового образа жизни:

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

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

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

8.. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) рост, вес, окружность грудной клетки;
- Б) сила, быстрота, выносливость;
- В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.





- Г) артериальное давление, пульс;
- 9.К показателям физического развития относятся:
- А) ловкость и прыгучесть.
  - Б) быстрота и выносливость;
  - В) рост и вес;
  - Г) сила и гибкость;
- 10.Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;
  - Б) повышение двигательной активности человека;
  - В) понижения двигательной активности человека;
  - Г) чрезмерное питание.
- 11.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.
  - Б) 150-170 уд./мин.;
  - В) 90-150 уд./мин.;
  - Г) 60-90 уд./мин.;
- 12.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А) общеразвивающими;
  - Б) групповыми.
  - В) скоростно-силовыми;
  - Г) собственно-силовыми;
- 13.Бег по пересеченной местности называется:
- А) марш-бросок;
  - Б) стипль-чез;
  - В) конкур.
  - Г) кросс;
- 14.Силовые способности:
- А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - Б) способность противостоять утомлению;
  - В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
- 15.Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
- А) адаптацией;
  - Б) акклиматизацией;
  - В) интеграцией;
  - Г) ассимиляцией;
- 16.Гармоничность физического развития является:
- А) основные физические качества
  - Б) выносливость;
  - В) быстрота;
  - Г) сила;
- 17.Тестами для определения выносливости:
- А) тест на сгибание рук;
  - Б) проба Ромберга;
  - В) тест Купера;
  - Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
- 18.Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;





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



- В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;  
Г) все ответы верны.
28. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая нагрузка
  - Г) урок физической культуры.
28. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
  - Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;
29. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
  - Б) способность к танцам;
  - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - Г) способность быстро бегать.
30. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку
  - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро ходить;
31. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность;
  - Б) занятие спортом;
  - В) чтение литературы;
  - Г) прогулки под луной.
32. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
  - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - Г) прогулки на природе.
33. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений
  - Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

#### ВАРИАНТ 5

1. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
  - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - Г) прогулки на природе.
2. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений



- Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
3. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
  - Б) 70-60 уд./мин.;
  - В) 60-50 уд./мин.
  - Г) 50-40 уд/мин
4. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
  - Б) физическое;
  - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
  - Г) психическое.
5. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
  - Б) 70-60 уд./мин.;
  - В) 60-50 уд./мин.
  - Г) 50-40 уд/мин
6. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
  - Б) физическое;
  - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
  - Г) психическое;
7. Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;
  - Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
  - В) чтение у камина;
  - Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
8. Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;
  - Б) употребление курения;
  - В) улучшать физическую подготовленность;
  - Г) соблюдение правил здорового образа
9. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на гармоническое развитие человека;
  - Б) на формирование правильной осанки;
  - В) на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
10. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - Б) сила, быстрота, выносливость;
  - В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
  - Г) артериальное давление, пульс;
11. Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;
  - Б) повышение двигательной активности человека;
  - В) понижения двигательной активности человека;



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



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



- Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;
31. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
  - Б) способность к танцам;
  - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - Г) способность быстро бегать.
32. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку
  - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро ходить;
33. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность
  - Б) занятие спортом;
  - В) чтение литературы;
  - Г) прогулки под луной.

#### ВАРИАНТ 6

1. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку
  - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
  - Г) способность быстро ходить;
2. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность
  - Б) занятие спортом;
  - В) чтение литературы;
  - Г) прогулки под луной.
3. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
  - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - Г) прогулки на природе.
4. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений
  - Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
5. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
  - Б) 70-60 уд./мин.;
  - В) 60-50 уд./мин.
  - Г) 50-40 уд/мин
6. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;



- Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое.
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд./мин
8. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
9. Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
10. Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
11. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на гармоническое развитие человека;  
Б) на формирование правильной осанки;  
В) на всестороннее развитие физических качеств;  
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
12. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) рост, вес, окружность грудной клетки;  
Б) сила, быстрота, выносливость;  
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.  
Г) артериальное давление, пульс;
13. К показателям физического развития относятся:
- А) ловкость и прыгучесть.  
Б) быстрота и выносливость;  
В) рост и вес;  
Г) сила и гибкость;
14. Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;  
Б) повышение двигательной активности человека;  
В) понижения двигательной активности человека;  
Г) чрезмерное питание.
15. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.  
Б) 150-170 уд./мин.;





- В) 90-150 уд./мин.;  
Г) 60-90 уд./мин.;
16. Динамометр служит для измерения показателей:  
А) роста;  
Б) силы воли;  
В) жизненной емкости легких;  
Г) силы кисти.
17. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:  
А) общеразвивающими;  
Б) групповыми.  
В) скоростно-силовыми;  
Г) собственно-силовыми;
18. Бег по пересеченной местности называется:  
А) марш-бросок;  
Б) стипль-чез;  
В) конкур.  
Г) кросс;
19. Силовые способности:  
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
Б) способность противостоять утомлению;  
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;  
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
20. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:  
А) адаптацией;  
Б) акклиматизацией;  
В) интеграцией;  
Г) ассимиляцией;
21. Гармоничность физического развития является:  
А) основные физические качества  
Б) выносливость;  
В) быстрота;  
Г) сила;  
Д) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
22. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
А) быстрое включение в работу;  
Б) отсутствие разминки;  
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
23. Средствами воспитания выносливости является:  
А) бег на длинные дистанции;  
Б) бег на 100м;  
В) прыжок в длину с разбега;  
Г) толкание ядра.
24. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?  
А) 1500 ккал.;  
Б) 6000 ккал. и выше;  
В) 3000 ккал.;  
Г) 2500 ккал.





25. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
26. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.
27. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
  - Б) увеличения частоты занятий;
  - В) увеличения интенсивности занятий;
  - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
28. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
  - Б) плечевом суставе;
  - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
  - Г) лучезапястном суставе.
29. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
  - Б) физическая культура;
  - В) физическое воспитание;
  - Г) туризм.
30. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
  - Б) обеспечение организма питательными веществами;
  - В) снижение иммунитета;
  - Г) текущий и оперативный.
31. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- А) физическое воспитание;
  - Б) лечебно-оздоровительная система;
  - В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - Г) все ответы верны.
32. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая нагрузка
  - Г) урок физической культуры.
33. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
  - Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;



ВАРИАНТ 7

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



- Г) 50-40 уд/мин
10. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
  - Б) физическое;
  - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
  - Г) психическое;
11. Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;
  - Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
  - В) чтение у камина;
  - Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
12. Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;
  - Б) употребление курения;
  - В) улучшение физической подготовленности;
  - Г) соблюдение правил здорового образа
13. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на гармоничное развитие человека;
  - Б) на формирование правильной осанки;
  - В) на всестороннее развитие физических качеств;
  - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
14. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - Б) сила, быстрота, выносливость;
  - В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
  - Г) артериальное давление, пульс;
15. К показателям физического развития относятся:
- А) ловкость и прыгучесть.
  - Б) быстрота и выносливость;
  - В) рост и вес;
  - Г) сила и гибкость;
16. Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;
  - Б) повышение двигательной активности человека;
  - В) понижения двигательной активности человека;
  - Г) чрезмерное питание.
17. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.
  - Б) 150-170 уд./мин.;
  - В) 90-150 уд./мин.;
  - Г) 60-90 уд./мин.;
18. Динамометр служит для измерения показателей:
- А) роста;
  - Б) силы воли;
  - В) жизненной емкости легких;
  - Г) силы кисти.
19. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:



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



- В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
Г) работа на компьютере.
- 29.Наивысшие показатели гибкости проявляются:  
А) в утренние часы;  
Б) в пределах 11-18 ч;  
В) в вечерние часы;  
Г) не зависят от времени суток.
- 30.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:  
А) увеличения объема занятий;  
Б) увеличения частоты занятий;  
В) увеличения интенсивности занятий;  
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
- 31.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:  
А) локтевом суставе;  
Б) плечевом суставе;  
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;  
Г) лучезапястном суставе.
- 32.Спорт – это:  
А) собственно соревновательная деятельность;  
Б) физическая культура;  
В) физическое воспитание;  
Г) туризм.
- 33.Характеристика врачебного контроля:  
А) контроль за артериальным давлением;  
Б) обеспечение организма питательными веществами;  
В) снижение иммунитета;  
Г) текущий и оперативный.

#### ВАРИАНТ 8

- 1.Спорт – это:  
А) собственно соревновательная деятельность;  
Б) физическая культура;  
В) физическое воспитание;  
Г) туризм.
2. Характеристика врачебного контроля:  
А) контроль за артериальным давлением;  
Б) обеспечение организма питательными веществами;  
В) снижение иммунитета;  
Г) текущий и оперативный.
- 3.Одним из основных средств физического воспитания является:  
А) физическая тренировка;;  
Б) физические упражнения;  
В) физическая нагрузка  
Г) урок физической культуры.
- 4..Выносливость как физические качества:  
А) способность преодолевать внешнее утомление;



- Б) способность долго спать;  
В) способность долго есть.  
Г) способность бегать на короткие дистанции;
5. Гибкость –  
А) способность играть в шахматы;  
Б) способность выполнять большую нагрузку  
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;  
Г) способность быстро ходить;
6. Физическая культура – это:  
А) рациональная двигательная деятельность  
Б) занятие спортом;  
В) чтение литературы;  
Г) прогулки под луной.
7. Ценности физической культуры:  
А) игра в бадминтон;  
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;  
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;  
Г) прогулки на природе.
8. Что понимается под физической культурой личности?  
А) активное использование физических упражнений  
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
10. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое.
11. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
12. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
13. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;



- В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
14. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
15. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:  
А) на гармоническое развитие человека;  
Б) на формирование правильной осанки;  
В) на всестороннее развитие физических качеств;  
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
16. К показателям физической подготовленности относятся:  
А) рост, вес, окружность грудной клетки;  
Б) сила, быстрота, выносливость;  
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.  
Г) артериальное давление, пульс;
17. К показателям физического развития относятся:  
А) ловкость и прыгучесть.  
Б) быстрота и выносливость;  
В) рост и вес;  
Г) сила и гибкость;
18. Гиподинамия – это следствие:  
А) нехватки витаминов в организме;  
Б) повышение двигательной активности человека;  
В) понижения двигательной активности человека;  
Г) чрезмерное питание.
19. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  
А) 170-200 уд./мин.  
Б) 150-170 уд./мин.;  
В) 90-150 уд./мин.;  
Г) 60-90 уд./мин.;
20. Динамометр служит для измерения показателей:  
А) роста;  
Б) силы воли;  
В) жизненной емкости легких;  
Г) силы кисти.
21. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:  
А) общеразвивающими;  
Б) групповыми.  
В) скоростно-силовыми;  
Г) собственно-силовыми;
22. Бег по пересеченной местности называется:  
А) марш-бросок;  
Б) стипль-чез;  
В) конкур.  
Г) кросс;





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





- А) увеличения объема занятий;
  - Б) увеличения частоты занятий;
  - В) увеличения интенсивности занятий;
  - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
33. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
  - Б) плечевом суставе;
  - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
  - Г) лучезапястном суставе.

#### ВАРИАНТ 9

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



- А) рациональная двигательная деятельность  
Б) занятие спортом;  
В) чтение литературы;  
Г) прогулки под луной.
9. Ценности физической культуры:  
А) игра в бадминтон;  
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;  
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;  
Г) прогулки на природе.
10. Что понимается под физической культурой личности?  
А) активное использование физических упражнений  
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
11. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
12. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое.
13. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
14. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
15. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
16. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
17. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:



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



- Г) ассимиляцией;
27. Гармоничность физического развития является:
- А) основные физические качества
  - Б) выносливость;
  - В) быстрота;
  - Г) сила;
28. Тестами для определения выносливости:
- А) тест на сгибание рук;
  - Б) проба Ромберга;
  - В) тест Купера;
  - Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
29. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;
  - Б) отсутствие разминки;
  - В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
30. Средствами воспитания выносливости является:
- А) бег на длинные дистанции;
  - Б) бег на 100м;
  - В) прыжок в длину с разбега;
  - Г) толкание ядра.
31. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- А) 1500 ккал.;
  - Б) 6000 ккал. и выше;
  - В) 3000 ккал.;
  - Г) 2500 ккал.
32. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
33. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.

#### ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;



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



- Г) прогулки на природе.
12. Что понимается под физической культурой личности?  
А) активное использование физических упражнений  
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям
13. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
14. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое.
15. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:  
А) 80-70 уд./мин.;  
Б) 70-60 уд./мин.;  
В) 60-50 уд./мин.  
Г) 50-40 уд/мин
16. Что такое здоровье:  
А) комплекс перечисленных качеств;  
Б) физическое;  
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);  
Г) психическое;
17. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
18. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
19. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:  
А) на гармоническое развитие человека;  
Б) на формирование правильной осанки;  
В) на всестороннее развитие физических качеств;  
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
20. К показателям физической подготовленности относятся:  
А) рост, вес, окружность грудной клетки;  
Б) сила, быстрота, выносливость;  
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.  
Г) артериальное давление, пульс;



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





- В) тест Купера;  
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
31. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
А) быстрое включение в работу;  
Б) отсутствие разминки;  
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
32. Средствами воспитания выносливости является:  
А) бег на длинные дистанции;  
Б) бег на 100м;  
В) прыжок в длину с разбега;  
Г) толкание ядра.
33. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?  
А) 1500 ккал.;  
Б) 6000 ккал. И выше;  
В) 3000 ккал.;  
Г) 2500 ккал.

### 1 курс 2 семестр

#### Текущий контроль 1– Сдача нормативов

Сдача нормативов развития силовых качеств

#### Текущий контроль 2– Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития скорости

#### Текущий контроль 3– Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств

#### Текущий контроль 4– Тестирование

#### ВАРИАНТ 1

1. Девиз Олимпийских игр:  
а) «Спорт, спорт, спорт!»;  
б) «О спорт! Ты - мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
2. Олимпийская хартия представляет собой:  
а) положение об Олимпийских играх;  
б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
3. Принципы здорового образа жизни:  
а) недостаток двигательной деятельности;  
б) употребления курения;  
в) улучшать физическую подготовленность;  
г) соблюдения правил здорового образа жизни.
4. Закаливание – это:  
а) прогулка по местности в теплой одежде;  
б) езда на автомашине при открытых окнах;  
в) чтение у камина;  
г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
5. Что такое здоровье:  
а) психические;





- б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
6. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
8. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
9. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
10. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
11. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна
  - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
  - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
12. Физическая культура—это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
13. Гибкость—
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;
  - г) способность быстро ходить
14. Ловкость—это:
- а) способность к пению;
  - б) способность к танцам;



- в) способность быстро овладевать новыми движениями;  
г) способность быстро бегать.
15. Физкультурная пауза – это
- а) пробежка утром;
  - б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
16. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
  - б) чтение книг;
  - в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - г) работа на компьютере.
17. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;
  - б) 6000 ккал. и выше;
  - в) 3000 ккал.;
  - г) 2500 ккал.
18. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
  - б) бег на 100 м;
  - в) прыжок в длину с разбега;
  - г) толкание ядра.
19. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - в) пробежка утром;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
20. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
22. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
23. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;



- в) определение физической работоспособности;  
г) проверка и оценка общей выносливости.
24. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;  
б) акклиматизацией;  
в) интеграцией;  
г) ассимиляцией.
25. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
б) способность противостоять утомлению;  
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;  
г) способность быстро овладевать новыми движениями.
26. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;  
б) стипль-чез;  
в) конкур;  
г) кросс.
27. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;  
б) проверка и оценка общей выносливости.  
в) оценка вестибулярного аппарата;  
г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
28. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;  
б) групповыми;  
в) скоростно-силовыми;  
г) собственно-силовыми.
29. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;  
б) силы воли;  
в) жизненной емкости легких;  
г) силы кисти.
30. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.  
б) 150-170 уд./мин.  
в) 90-150 уд./мин.  
г) 60-90 уд./мин.
31. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;  
б) проверка и оценка общей выносливости.  
в) оценка вестибулярного аппарата;  
г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
32. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;  
б) повышение двигательной активности человека;  
в) понижение двигательной активности человека;  
г) чрезмерное питание.
33. К показателям физического развития относятся:



- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
34. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
35. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
36. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
37. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
38. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
39. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
40. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
41. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
42. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:



- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
43. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
44. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
45. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно

## ВАРИАНТ 2

1. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
2. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
3. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
4. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
5. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
6. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;



- б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
7. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
8. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
10. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
11. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
12. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
13. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна
  - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
  - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
14. Физическая культура—это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
15. Гибкость—
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;



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





- г) сила.
25. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
26. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
27. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
28. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
29. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
30. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
31. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
32. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
33. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
34. Гиподинамия – это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;



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



- в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;  
г) лучезапястном суставе.
44. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;  
б) увеличения частоты занятий;  
в) увеличения интенсивности занятий;  
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
45. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;  
б) в пределах 11-18 ч.;  
в) в вечерние часы;  
г) не зависят от времени суток.

### ВАРИАНТ 3

1. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;  
б) увеличения частоты занятий;  
в) увеличения интенсивности занятий;  
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;  
б) в пределах 11-18 ч.;  
в) в вечерние часы;  
г) не зависят от времени суток.
3. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета  
б) профессионально-прикладная физическая подготовка  
в) поднимать повыше физические предметы  
г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
4. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки  
б) воспитание и совершенствование физических качеств человека  
в) единство физической и психологической деятельности  
г) все вышеперечисленное верно
5. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;  
б) «О спорт! Ты - мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;  
б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
7. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;



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



- в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
17. Гибкость –
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
  - г) способность быстро ходить
18. Ловкость–это:
- а) способность к пению;
  - б) способность к танцам;
  - в) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - г) способность быстро бегать.
19. Физкультурная пауза–это
- а) пробежка утром;
  - б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
20. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
  - б) чтение книг;
  - в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - г) работа на компьютере.
21. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;
  - б) 6000 ккал. и выше;
  - в) 3000 ккал.;
  - г) 2500 ккал.
22. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
  - б) бег на 100 м;
  - в) прыжок в длину с разбега;
  - г) толкание ядра.
23. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - в) пробежка утром;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
25. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;



- в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
26. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
27. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
28. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
29. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
30. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
31. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
32. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
33. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
34. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
35. Гарвардский степ-тест:



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





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

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

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

#### ВАРИАНТ 4

1. Спорт-это:

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

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

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

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

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

4. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

5. Определение понятия ППФП

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

6. Воспитание прикладных физических качеств

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

7. Девиз Олимпийских игр:

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

8. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;



- б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
9. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
10. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
11. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
12. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
13. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
14. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
15. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
16. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
17. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна



- в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены  
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
18. Физическая культура – это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
19. Гибкость –
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно–двигательного аппарата;
  - г) способность быстро ходить
20. Ловкость – это:
- а) способность к пению;
  - б) способность к танцам;
  - в) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - г) способность быстро бегать.
21. Физкультурная пауза – это
- а) пробежка утром;
  - б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
22. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
  - б) чтение книг;
  - в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - г) работа на компьютере.
23. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;
  - б) 6000 ккал. и выше;
  - в) 3000 ккал.;
  - г) 2500 ккал.
24. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
  - б) бег на 100 м;
  - в) прыжок в длину с разбега;
  - г) толкание ядра.
25. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - в) пробежка утром;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
26. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;



- в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
27. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
28. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
29. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
30. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
31. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
32. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
33. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
34. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
35. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
36. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:



- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
37. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно - сосудистой деятельности
38. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
39. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
40. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
41. Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
42. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
43. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
44. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
45. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;



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

#### ВАРИАНТ 5

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



- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
10. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
11. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
12. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма
13. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
14. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
15. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
16. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
17. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
18. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и





нравственные;

г) прогулки на природе

19. Вводная гимнастика:

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

20. Физическая культура—это:

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

21. Гибкость—

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

22. Ловкость-это:

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

23. Физкультурная пауза-это

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

24. Основные правила двигательной деятельности:

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

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

- а) 1500 ккал.;
- б) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 физических упражнений.
28. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
29. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
30. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
31. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
32. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
33. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
34. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
35. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
36. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.



37. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
38. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
39. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно - сосудистой деятельности
40. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
41. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
42. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
43. Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
44. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
45. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.



### ВАРИАНТ 6

1. Выносливость как физические качества:
  - а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
2. Одним из основных средств физического воспитания является:
  - а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
3. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
  - а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
4. Характеристика врачебного контроля:
  - а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
5. Спорт-это:
  - а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
6. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
  - а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
7. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
  - а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
8. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
  - а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
9. Определение понятия ППФП
  - а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать выше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался



10. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
11. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
12. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
13. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
14. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
15. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
16. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
17. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
18. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
19. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;



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



- б) бег на 100 м;
  - в) прыжок в длину с разбега;
  - г) толкание ядра.
29. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - в) пробежка утром;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
30. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
31. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
32. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
33. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
34. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
35. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
36. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
37. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;





- г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
38. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
39. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
40. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
41. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
42. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
43. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
44. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
45. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоничное развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.

#### ВАРИАНТ 7

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



- г) артериальное давление, пульс.
- 2..Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 3.Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
- 4.Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
- 5.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
- 6.Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
- 7.Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
- 8.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
- 9.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
- 10.Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.



11. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать выше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
12. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
13. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
14. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
15. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
16. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
17. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
18. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
19. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
20. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;



- б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
21. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
22. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
23. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна
  - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
  - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
24. Физическая культура—это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
25. Гибкость—
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;
  - г) способность быстро ходить
26. Ловкость—это:
- а) способность к пению;
  - б) способность к танцам;
  - в) способность быстро овладевать новыми движениями;
  - г) способность быстро бегать.
27. Физкультурная пауза—это
- а) пробежка утром;
  - б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - в) выполнение специально- подобранных физических упражнений;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
28. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;
  - б) чтение книг;
  - в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - г) работа на компьютере.
29. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;



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



- г) кросс.
- 39.Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
- 40.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
- 41.Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
- 42.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
- 43.Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
- 44.Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
- 45.К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.

## ВАРИАНТ 8

1. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
- 2.К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.



- 3.К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
- 4.Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 5.Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
- 6.Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
- 7.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
- 8.Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
- 9.Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
- 10.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
- 11.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
- 12.Наивысшие показатели гибкости проявляются:





- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
13. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
14. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
15. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
16. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
17. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
18. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
19. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
20. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
21. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;



- в) 50-60 уд./мин.;  
г) 40-50 уд./мин.
22. Что понимается под физической культурой личности?  
а) активное использование физических упражнений;  
б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;  
в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
23. Производственная гимнастика имеет формы:  
а) вводная гимнастика;  
б) физкультпаузы;  
в) физкультминутки;  
г) все выше перечисленные.
24. Ценности физической культуры:  
а) игра в бадминтон;  
б) кино, театры, дискотеки, музеи;  
в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;  
г) прогулки на природе
25. Вводная гимнастика:  
а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений  
б) посещение бассейна  
в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены  
г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
26. Физическая культура—это:  
а) рациональная двигательная деятельность;  
б) занятие спортом;  
в) чтение литературы;  
г) прогулки под луной
27. Гибкость—  
а) способность играть в шахматы;  
б) способность выполнять большую нагрузку;  
в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;  
г) способность быстро ходить
28. Ловкость—это:  
а) способность к пению;  
б) способность к танцам;  
в) способность быстро овладевать новыми движениями;  
г) способность быстро бегать.
29. Физкультурная пауза—это  
а) пробежка утром;  
б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
в) выполнение специально- подобранных физических упражнений;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
30. Основные правила двигательной деятельности:  
а) езда на машине;  
б) чтение книг;



- в) различные передвижения по местности(специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
г) работа на компьютере.
- 31.Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?  
а) 1500 ккал.;  
б) 6000ккал. и выше;  
в) 3000 ккал.;  
г) 2500 ккал.
- 32.Средствами воспитания выносливости является:  
а) бег на длинные дистанции;  
б) бег на 100 м;  
в) прыжок в длину с разбега;  
г) толкание ядра.
- 33.Физкультурные минуты – это  
а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
в) пробежка утром;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.
34. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
а) быстрое включение в работу;  
б) отсутствие разминки;  
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
- 35.Тестами для определения выносливости:  
а) тест на сгибание рук;  
б) проба Ромберга;  
в) тест Купера;  
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
- 36.Гармоничность физического развития является:  
а) основные физические качества;  
б) выносливость;  
в) быстрота;  
г) сила.
- 37.Проба Руфье – это  
а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;  
б) оценка вестибулярного аппарата;  
в) определение физической работоспособности;  
г) проверка и оценка общей выносливости.
38. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:  
а) адаптацией;  
б) акклиматизацией;  
в) интеграцией;  
г) ассимиляцией.
39. Силовые способности:  
а) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
б) способность противостоять утомлению;  
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;



- г) способность быстро овладевать новыми движениями.
40. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
41. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
42. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
43. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
44. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
45. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности

#### ВАРИАНТ 9

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
2. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
3. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.



- 4.К показателям физического развития относятся:
- ловкость и прыгучесть;
  - быстрота и выносливость;
  - рост и вес;
  - сила и гибкость.
- 5.К показателям физической подготовленности относятся:
- рост, вес, окружность грудной клетки;
  - сила, быстрота, выносливость.
  - частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - артериальное давление, пульс.
- 6.Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на гармоническое развитие человека;
  - на формирование правильной осанки;
  - на всестороннее развитие физических качеств;
  - на достижение высоких спортивных результатов.
- 7.Выносливость как физические качества:
- способность преодолевать внешнее утомление;
  - способность долго спать;
  - способность долго есть;
  - способность бегать на короткие дистанции.
- 8.Одним из основных средств физического воспитания является:
- физическая тренировка;
  - физические упражнения;
  - физическая нагрузка;
  - урок физической культуры.
- 9.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- физическое воспитание;
  - лечебно-оздоровительная система;
  - реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - все ответы верны.
- 10.Характеристика врачебного контроля:
- контроль за артериальным давлением;
  - обеспечение организма питательными веществами;
  - снижение иммунитета;
  - текущий и оперативный.
- 11.Спорт-это:
- собственно соревновательная деятельность;
  - физическая культура;
  - физическое воспитание;
  - туризм.
- 12.Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- локтевом суставе;
  - плечевом суставе;
  - тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - лучезапястном суставе.
- 13.При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:



- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
14. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
15. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
16. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
17. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
18. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
19. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
20. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
21. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
22. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;



- г) выполнением комплекса упражнений
23. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- а) 70-80 уд./мин.;
  - б) 60-70 уд./мин.;
  - в) 50-60 уд./мин.;
  - г) 40-50 уд./мин.
24. Что понимается под физической культурой личности?
- а) активное использование физических упражнений;
  - б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
  - в) отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
25. Производственная гимнастика имеет формы:
- а) вводная гимнастика;
  - б) физкультпаузы;
  - в) физкультминутки;
  - г) все выше перечисленные.
26. Ценности физической культуры:
- а) игра в бадминтон;
  - б) кино, театры, дискотеки, музеи;
  - в) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - г) прогулки на природе
27. Вводная гимнастика:
- а) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
  - б) посещение бассейна
  - в) выполнение физических упражнений в период рабочей смены
  - г) выполнение специально- подобранных физических упражнений
28. Физическая культура—это:
- а) рациональная двигательная деятельность;
  - б) занятие спортом;
  - в) чтение литературы;
  - г) прогулки под луной
29. Гибкость—
- а) способность играть в шахматы;
  - б) способность выполнять большую нагрузку;
  - в) морфофункциональные свойства опорно—двигательного аппарата;
  - г) способность быстро ходить
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 выполнение 2-3 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) 6000 ккал. 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 выполнение 2-3 физических упражнений.
36. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
37. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
38. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
39. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
40. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;



41. Силовые способности:

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

42. Бег по пересеченной местности называется:

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

43. Проба Ромберга:

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

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

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

45. Динамометр служит для измерения показателей:

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

#### ВАРИАНТ 10

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

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

2. Динамометр служит для измерения показателей:

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

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

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

4. Гарвардский степ-тест:

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

5. Гиподинамия - это следствие:

- а) нехватки витаминов в организме;



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



- г) лучезапястном суставе.
15. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
16. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
17. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
18. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
19. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
20. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
21. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
22. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;
  - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
23. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
24. В том числе физическая культура ещё представлена:



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



- б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
в) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
34. Основные правила двигательной деятельности:
- а) езда на машине;  
б) чтение книг;  
в) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);  
г) работа на компьютере.
35. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- а) 1500 ккал.;  
б) 6000 ккал. и выше;  
в) 3000 ккал.;  
г) 2500 ккал.
36. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;  
б) бег на 100 м;  
в) прыжок в длину с разбега;  
г) толкание ядра.
37. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;  
б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;  
в) пробежка утром;  
г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
38. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;  
б) отсутствие разминки;  
в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
39. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;  
б) проба Ромберга;  
в) тест Купера;  
г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
40. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;  
б) выносливость;  
в) быстрота;  
г) сила.
41. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;  
б) оценка вестибулярного аппарата;  
в) определение физической работоспособности;  
г) проверка и оценка общей выносливости.
42. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;



- б) акклиматизацией;  
в) интеграцией;  
г) ассимиляцией.
43. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
б) способность противостоять утомлению;  
в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;  
г) способность быстро овладевать новыми движениями.
44. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;  
б) стипль-чез;  
в) конкур;  
г) кросс.
45. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;  
б) проверка и оценка общей выносливости.  
в) оценка вестибулярного аппарата;  
г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.

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

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



5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5
----	---	-----	-----	----	----	-----	-----	----	----	----	-----

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

**Текущий контроль 1 – разработка индивидуальной карты здоровья**

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

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

**1. Наблюдение за ростом:**

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

**2. Наблюдение за весом:**

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

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

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

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

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

б) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;



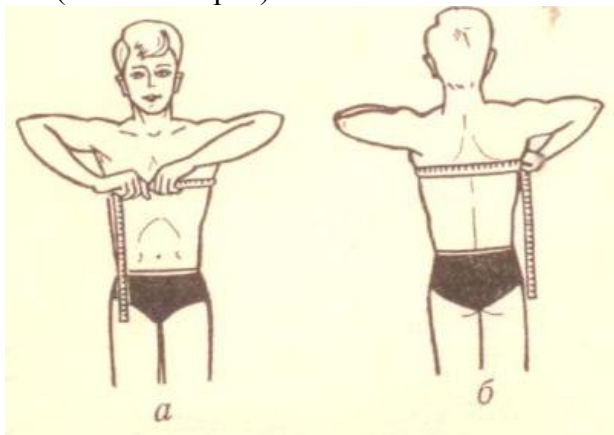
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;

- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

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

### 3. **Наблюдение за окружностью грудной клетки:**

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



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

а) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;

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

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

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

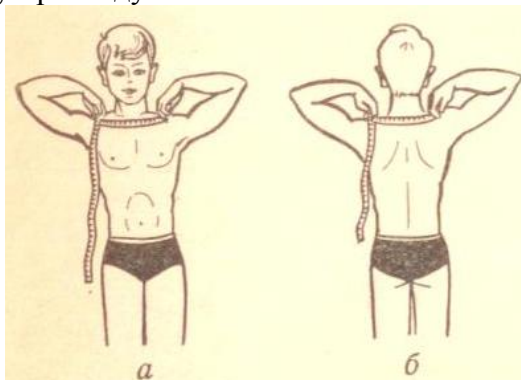


Сделайте расчет по формуле:

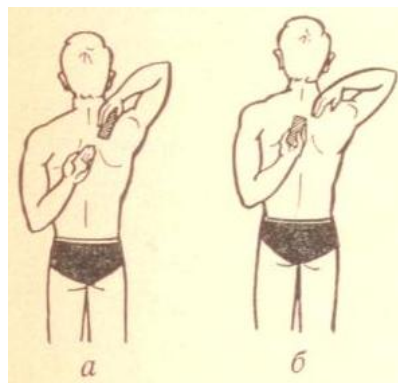
$$\frac{\text{ширина\_плеч(см)}}{\text{величина\_дуги\_спины_(см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

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



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



Методика увеличения ширины плеч:

а) Прделайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднятие и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прделайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.

б) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.

с) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднятие и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. **Наблюдение за пропорциональностью телосложения:**



### *Пропорциональность верхнего сегмента тела*

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



Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина\_плеч(см)}}{\text{ширина\_таза(см)}} \cdot 100$$

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

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

### *Пропорциональность грудного сегмента тела*

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

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность\_грудной\_клетки\_в\_спокойном\_состоянии(см)}}{\text{окружность\_тали(см)}} \cdot 100$$

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



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:



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

*Пропорциональность брюшного сегмента тела*

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

$$\frac{\text{окружность\_тазобедренного\_пояса(см)}}{\text{окружность\_талии(см)}} \cdot 100$$

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

**6. Наблюдение за состоянием стоп**

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

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



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		



3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

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

### Текущий контроль 2 – подготовка индивидуальной презентации

#### Тематика индивидуальной презентации

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная Физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.





28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.
44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.
50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Текущий контроль 3 – выполнение и защита группового проекта**

#### **Тематика группового проекта**

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура и спорт в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.





17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура и спорт в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура и спорт в режиме трудового дня.
36. Физическая культура и спорт в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

#### **Текущий контроль 4 – тестирование**

##### **Тестовые задания**

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - 1) они имели мировую известность;
  - 2) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - 3) в период проведения игр прекращались войны;
  - 4) они отличались миролюбивым характером соревнований.
2. Какие задачи решает физическое воспитание
  - 1) оздоровительные и развивающие
  - 2) образовательные
  - 3) воспитательные
  - 4) все ответы верны
3. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
  - 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
  - 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
  - 3) Понижает выносливость и работоспособность
  - 4) Уменьшает количество лет



4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
  - 1) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - 2) Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - 3) Больше активно двигаться
  - 4) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
  - 1) Снижает активность физического состояния
  - 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - 3) Повышает работоспособность
  - 4) Ухудшает настроение
6. Что такое адаптация
  - 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
7. Что такое метаболизм
  - 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
  - 2) обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности
  - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
8. Что такое утомление
  - 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) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
9. Занятия физическими упражнениями способствуют
  - 1) развитию памяти,
  - 2) развитию внимания,
  - 3) проявлению определенных качеств ума
  - 4) все ответы верны
10. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
  - 1) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
  - 2) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
  - 3) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
  - 4) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
11. Занятия физическими упражнениями повышают
  - 1) активность обмена веществ и энергии,
  - 2) улучшают кровоснабжение и газообмен
  - 3) все ответы верны
12. Авитаминоз это:
  - 1) недостаток нескольких витаминов



- 2) переизбыток витаминов
- 3) недостаток того или иного витамина
13. В какой стране проводились древние Олимпийские игры
  - 1) Рим
  - 2) Греция
  - 3) Ассирия
14. Пять олимпийских колец символизируют:
  - 1) пять принципов олимпийского движения;
  - 2) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
  - 3) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
  - 4) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
15. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - 1) 5 лет;
  - 2) 4 года;
  - 3) 2 года;
  - 4) 3 года.
16. Девиз Олимпийских игр:
  - 1) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - 2) «О спорт! Ты - мир!»;
  - 3) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - 4) «Быстрее! Выше! Дальше!»
17. 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
18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
  - 1) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
  - 2) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
  - 3) все перечисленное.
19. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
  - 1) Овощи, фрукты и мясные продукты
  - 2) Каши и молочные продукты
  - 3) Копченую колбасу
  - 4) Сладости
20. Что является вредными привычками?
  - 1) Курение
  - 2) Прием алкоголя и наркотиков
  - 3) Прогулки за городом
  - 4) Занятия танцами
21. Что является компонентами здорового образа жизни?
  - 1) Прием энергетических коктейлей
  - 2) Походы в ночной клуб
  - 3) Правильное питание и режим дня
  - 4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
22. Гиподинамия – это следствие:
  - 1) нехватки витаминов в организме;



- 2) повышение двигательной активности человека;
- 3) понижения двигательной активности человека;
- 4) чрезмерное питание.
23. Физкультурные минуты – это
  - 1) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - 2) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - 3) пробежка утром;
  - 4) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
  - 1) асоциальное поведение;
  - 2) респективную привычку;
  - 3) вредную привычку;
  - 4) консеквентное поведение.
25. 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
26. К показателям физической подготовленности относятся:
  - 1) сила, быстрота, выносливость;
  - 2) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - 3) артериальное давление, пульс;
  - 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
27. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
  - 1) образ жизни;
  - 2) наследственность;
  - 3) климат.
28. Рациональное питание обеспечивает:
  - 1) правильный рост и формирование организма;
  - 2) сохранение здоровья;
  - 3) высокую работоспособность и продление жизни;
  - 4) все перечисленное.
29. Что понимается под закаливанием:
  - 1) посещение бани, сауны;
  - 2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - 3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - 4) укрепление здоровья.
30. Формирование человеческого организма заканчивается к:
  - 1) 14-15 годам;
  - 2) 17-18 годам;
  - 3) 19-20 годам;
  - 4) 22-25 годам.



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

**Тестовые задания**

31. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - 5) они имели мировую известность;
  - 6) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - 7) в период проведения игр прекращались войны;
  - 8) они отличались миролюбивым характером соревнований.
32. Какие задачи решает физическое воспитание
  - 5) оздоровительные и развивающие
  - 6) образовательные
  - 7) воспитательные
  - 8) все ответы верны
33. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
  - 5) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
  - 6) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
  - 7) Понижает выносливость и работоспособность
  - 8) Уменьшает количество лет
34. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
  - 5) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - 6) Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - 7) Больше активно двигаться
  - 8) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
35. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
  - 5) Снижает активность физического состояния
  - 6) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
  - 7) Повышает работоспособность
  - 8) Ухудшает настроение
36. Что такое адаптация
  - 4) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
  - 5) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
    - 6) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
37. Что такое метаболизм
  - 4) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
  - 5) обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности
    - 6) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
38. Что такое утомление
  - 5) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
  - 6) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
    - 7) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
    - 8) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работо-



способности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза

39. Занятия физическими упражнениями способствуют
  - 5) развитию памяти,
  - 6) развитию внимания,
  - 7) проявлению определенных качеств ума
  - 8) все ответы верны
40. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
  - 5) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
  - 6) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
  - 7) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
  - 8) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
41. Занятия физическими упражнениями повышают
  - 4) активность обмена веществ и энергии,
  - 5) улучшают кровоснабжение и газообмен
  - 6) все ответы верны
42. Авитаминоз это:
  - 4) недостаток нескольких витаминов
  - 5) переизбыток витаминов
  - 6) недостаток того или иного витамина
43. В какой стране проводились древние Олимпийские игры
  - 4) Рим
  - 5) Греция
  - 6) Ассирия
44. Пять олимпийских колец символизируют:
  - 5) пять принципов олимпийского движения;
  - 6) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
  - 7) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
  - 8) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
45. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - 5) 5 лет;
  - 6) 4 года;
  - 7) 2 года;
  - 8) 3 года.
46. Девиз Олимпийских игр:
  - 5) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - 6) «О спорт! Ты - мир!»;
  - 7) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - 8) «Быстрее! Выше! Дальше!»
47. Физическое воспитание это:
  - 4) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств
  - 5) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
  - 6) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
48. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
  - 4) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
  - 5) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;





- 6) все перечисленное.
- 49. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
  - 5) Овощи, фрукты и мясные продукты
  - 6) Каши и молочные продукты
  - 7) Копченую колбасу
  - 8) Сладости
- 50. Что является вредными привычками?
  - 5) Курение
  - 6) Прием алкоголя и наркотиков
  - 7) Прогулки за городом
  - 8) Занятия танцами
- 51. Что является компонентами здорового образа жизни?
  - 5) Прием энергетических коктейлей
  - 6) Походы в ночной клуб
  - 7) Правильное питание и режим дня
  - 8) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- 52. Гиподинамия – это следствие:
  - 5) нехватки витаминов в организме;
  - 6) повышение двигательной активности человека;
  - 7) понижения двигательной активности человека;
  - 8) чрезмерное питание.
- 53. Физкультурные минуты – это
  - 5) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - 6) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - 7) пробежка утром;
  - 8) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
- 54. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
  - 5) асоциальное поведение;
  - 6) респективную привычку;
  - 7) вредную привычку;
  - 8) консеквентное поведение.
- 55. Что такое рефлекс
  - 4) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
  - 5) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
    - 6) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
- 56. К показателям физической подготовленности относятся:
  - 5) сила, быстрота, выносливость;
  - 6) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - 7) артериальное давление, пульс;
  - 8) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 57. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
  - 4) образ жизни;
  - 5) наследственность;
  - 6) климат.





58. Рациональное питание обеспечивает:
- 5) правильный рост и формирование организма;
  - 6) сохранение здоровья;
  - 7) высокую работоспособность и продление жизни;
  - 8) все перечисленное.
59. Что понимается под закаливанием:
- 5) посещение бани, сауны;
  - 6) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - 7) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - 8) укрепление здоровья.
60. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- 5) 14-15 годам;
  - 6) 17-18 годам;
  - 7) 19-20 годам;
  - 8) 22-25 годам.

#### 7.4. Содержание занятий семинарского типа

*Занятия семинарского типа* – одна из форм учебных занятий, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение различных умений и навыков.

Занятие семинарского типа представляет собой комплексную форму и завершающее звено в изучении предусмотренных в рабочей программе тем дисциплины. Комплексность данной формы занятий определяется тем, что в ходе проведения занятия сочетаются выступления студентов и преподавателя; положительное толкование (рассмотрение) обсуждаемой проблемы и анализ различных, часто дискуссионных позиций; обсуждение мнений студентов и разъяснение (консультация) преподавателя; углубленное изучение теории и приобретение навыков умения ее использовать в практической работе.

Количество часов занятий семинарского типа по дисциплине определено рабочим учебным планом направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление».

Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся *в форме практических занятий*.

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физ-



культурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Методика развития силовых способностей**

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

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей



гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

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

В тренировочном процессе применяются методы:

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

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

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

### **3. Развитие способностей на развитие скорости**

#### **Методы развития скорости движений**

• **Повторный метод** - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• **Переменный метод** - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• **Соревновательный метод** - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

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

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

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

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

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

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



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

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

### **Методы развития прыгучести**

Основными методами развития прыгучести являются:

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

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

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

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

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

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

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

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

### **1 семестр**

#### **Практическое занятие 1.**

Тема занятия: Развитие общей выносливости (легкая атлетика).

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

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

Место занятий: спортплощадка



Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- Построение

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

Основная часть:

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

- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- подтягивание

- беговые упражнения

- Отрезки 5 по 50 м.

- Многоскоки 5 по 50 м.

- Выпрыгивания в верх 5 по 10

- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу

- Подведение итогов занятия

### **Практическое занятие №2**

Тема занятия: Развитие силовых качеств (легкая атлетика)

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

2. Развитие силовых качеств

3. Общефизическая подготовка отжимание

4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

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

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

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

- Отжимание

- подъем корпуса

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу

- Подведение итогов занятия

### **Практическое занятие №3**

Тема занятия: Развитие скорости (легкая атлетика)

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:



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

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи занятия

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

#### **Практическое занятие №4**

Тема занятия: Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

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

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться

- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

#### **Практическое занятие № 5**

Тема занятия: Развитие тонко-координационных способностей

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка





Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
  - Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
  - Обучение отталкиванию от толчковой доски:
    1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, - сзади
    2. делаем наступ на доску толчковой ногой
    3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
    4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падаь вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.
  - Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
  - Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

### **Практическое занятие № 6**

Тема занятия: Совершенствование развития общей выносливости

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

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

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчист-





ки оцениваются как неправильный ответ.

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

**2 семестр**

**Практическое занятие № 1**

Тема занятия: Совершенствование развития силовых качеств.

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места
- прыжок в длину с разбега

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

**Практическое занятие № 2**

Тема занятия: Совершенствование развития скорости

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Инвентарь: стойки, планка, 20 обручей,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м



- ОРУ
  - отжимание в упоре лежа
  - зачет: бег на 100 м.
  - подъем корпуса
- Заключительная часть:
- построение
  - итог занятия

### **Практическое занятие № 3**

Тема занятия: Совершенствование развития скоростно-силовых качеств

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

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

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание

### **Практическое занятие № 4**

Тема занятия: Совершенствование развития тонко-координационных способностей

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

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

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие



Основная часть:

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

Заключительная часть:

- построение
- итоги занятия

### **Практическое занятие № 5**

Тема занятия: Совершенствование способностей

Вид практического занятия: Учебно-тренировочные занятия

Задачи:

1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

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

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

### **Для заочной формы обучения**

#### **1 семестр**

**Практическое занятие 1** по теме 1.1. Методика определения и оценка физического здоровья студентов. Текущий контроль 1 - 0,5 часа

**Практическое занятие 2** по теме 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Текущий контроль 2 - 0,5 часа

**Практическое занятие 3** по теме 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Текущий контроль 3. Текущий контроль 4 - 1 час.

#### **2 семестр**

**Практическое занятие 1** по теме 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы са-



моконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Текущий контроль 1 - 0,5 часа.

**Практическое занятие 2** по теме 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Текущий контроль 2 - 0,5 часа.

**Практическое занятие 3** по теме 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек, физические упражнения. Текущий контроль 3, Текущий контроль 4 - 1 час.

## **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. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>

3. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. - ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>

2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>

3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794>

4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>

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

1. <http://znanium.com>

2. <http://minsport.gov.ru>

3. <http://humbio.ru>


4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС <hr/>
		Лист 139 из 141

5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник  
[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации:  
[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры:  
<http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия  
<http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура  
<http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	СМК РГУТИС <hr/>
		Лист 140 из 141

12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>

Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

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

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают лекционные и практические занятия (в спортивных залах).

Теоретические занятия (лекции) организуются по потокам. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины. Конспект лекций является базой при подготовке к зачету.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий и способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Целью самостоятельной работы обучающихся является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и нестандартных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.


### **Формы самостоятельной работы (для студентов заочной формы обучения)**

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке:

- к презентации;
- к проекту с презентацией;
- к подготовке индивидуальной карты здоровья;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт:

– закрепление знаний, полученных студентами в процессе лекционных и практических занятий;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ          ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b>	СМК РГУТИС <hr/>
		Лист 141 из 141

– формирование навыков работы с периодической, научно-технической литературой и технической документацией.

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

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

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Занятия лекционного типа, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа, текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивный модуль, 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