



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Учёным советом Высшей школы сервиса  
Протокол № 1 от «16» сентября 2020г**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Б1.В.ДВ.1.5 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
адаптивная физкультура  
основной образовательной программы высшего образования – программы  
бакалавриата**

**по направлению подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело  
направленность (профиль): Ресторанный бизнес**

**Квалификация: бакалавр**


**Год начала подготовки: 2020**

**Разработчики:**

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

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

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Высшей школы сервиса</i>	<i>к.т.н., доцент Султаева Н.Л.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		Лист 2 из 186

### Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Ресторанный бизнес и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений программы.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в части:

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

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

Общая трудоемкость составляет 328 часов.

Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения 1 курс 1 семестр 54 часа, 1 курс 2 семестр 54 часа, 2 курс 3 семестр 72 часа, 2 курс 4 семестр 72 часа, 3 курс 5 семестр 36 часов, 3 курс 6 семестр 40 часов. Преподавание дисциплины ведется на 1,2,3 курсе продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий (1 семестр 54 часа, 2 семестр 54 часа, 3 семестр 68 часов, 4 семестр 68 часов, 5 семестр 32 часа, 6 семестр 36 часов), (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме сдачи: дневника самоконтроля, реферата, индивидуального проекта и тестирования); групповые и индивидуальные консультации (3 семестре 2 часа, 4 семестр 2 часа, 5 семестр 2 часа, 6 семестр 2 часа).

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - самостоятельная работа обучающихся 54 часа; 1 курс 2 семестр - самостоятельная работа обучающихся 54 часа, 2 курс 3 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 2 курс 4 семестр - самостоятельная работа обучающихся 72 часа, 3 курс 5 семестр



- самостоятельная работа обучающихся 36 часов; 3 курс 6 семестр - контактная работа обучающихся с преподавателем 6 часов, самостоятельная работа обучающихся 34 часа. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: практические занятия (в 6 семестре 2 часа) в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации (в 6 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: для студентов очной формы обучения: текущий контроль успеваемости в форме сдачи нормативов (для студентов, освобожденных от занятий физической культурой в форме тестирования, докладов с презентациями) (1,2,3,4,5,6 семестры) и промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры); для студентов заочной формы обучения в форме разработки и представления комплекса упражнений (6 семестр).

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

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

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

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» является частью первого блока программы бакалавриата по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Ресторанный бизнес и относится к части, формируемой участниками образовательных отношений программы.

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различным возрастом, и с различными заболеваниями;



- освоить технику правильного дыхания, технику выполнения простейших упражнений;
- организацию и работу в специальных медицинских группах;
- терминологию строевых и общеразвивающих упражнений;
- подсчет пульса (ЧСС) и проведение хронометража, пульсометрии;
- освоить методику проведения занятий в специальных медицинских группах, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании студентов в специальных медицинских группах

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании специальных медицинских групп;

- уметь быстро находить и правильно считать пульс;

- уметь применять правила самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на занятии);

- оценивать эффективность занятий специально медицинских групп;

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

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

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

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

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

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

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

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

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



Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности; Технологии делового общения.

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

**Для очной формы обучения:**

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	328	54	54	72	72	36	40
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	328	54	54	68	68	32	36
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>				2	2	2	2
<b>1.4.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>				2 зачет	2 зачет	2 зачет	2 зачет
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>							
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость час</b>	328	54	54	72	72	36	40
	<b>з.е.</b>							

**Для заочной формы обучения:**

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	328						6
	в том числе:							
1.1	Занятия лекционного типа							
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:							
	Семинары							
	Лабораторные работы							
	Практические занятия	2						2
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>	2						2



<b>1.4.</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	<b>2</b>						<b>2</b>	
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		54	54	72	72	36	34	
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час</b>	328	54	54	72	72	36	40
		<b>з.е.</b>							

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

**Для студентов специальной медицинской группы А**

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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр							
Физическая культура в обеспечении здоровья	Легкая атлетика. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК	8	учебно-тренировочное занятие Легкая атлетика, ОРУ, ОКГ				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. ЛФК Первая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ЛФК, ОРУ Сдача комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. ЛФК	8	учебно-тренировочное занятие ЛФК, ОРУ				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. ЛФК Вторая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ЛФК, ОРУ Сдача реферата				
	ОРУ. ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) ЛФК	6	учебно-тренировочное занятие Развитие тонко-координационных способностей				
	ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. ЛФК.	6	учебно-тренировочное занятие ЛФК, ОРУ				
	ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств	6	учебно-тренировочное занятие				





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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	( координации и быстроты). Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК. Третья контрольная точка		ЛФК, ОРУ Сдача дневника самоконтроля				
	ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости). Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК. Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие ЛФК, ОРУ Сдача нормативов				
1 курс 2 семестр							
Физическая культура в обеспечении здоровья	ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. ЛФК. Первая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ.ОКГ сдача теста врачебного контроля				
	ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК.	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ.ОКГ				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение индивидуальной игре в бадминтон. ЛФК.	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ.				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых аэробных шагов, комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности. ЛФК.	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. ЛФК. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	Развитие двигательной активности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата ОРУ. ОКГ. ЛФК Вторая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	Программа: «коррекция осанки – здоровая спина» ОРУ. ОКГ. ЛФК Третья контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Развитие гибкости и подвижности суставов ОРУ. ОКГ. ЛФК Четвертая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
2 курс 3 семестр							
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК. Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК сдача теста врачебного контроля				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК.	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК.	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК.	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК. Вторая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подачи. ЛФК. Третья контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК.	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств.	4	учебно-тренировочное занятие				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	честв. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК. Четвертая контрольная точка		ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
2 курс 4 семестр							
Основы здорового образа жизни	ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон. ЛФК. Первая контрольная точка	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК  сдача теста врачебного контроля				
Основы здо-	ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике	10	учебно-тренировочное занятие				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
рового образа жизни	базовых аэробных шагов. ЛФК		ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК.	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	Укрепление общего мышечного тону. ОРУ в сочетании с дыхательной гимнастикой, • корректирующие упражнения с гимнастической палкой. ЛФК	10	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ, упражнения, укрепляющие пресс (мышцы живота), рук, спины, стречинг. ЛФК. ОКГ	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра. ЛФК. Вторая контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	ОРУ. ОКГ. Обучение технике метания теннисного мяча. Подвижная игра. ЛФК. ОФП. СФП. Третья контрольная точка	8	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ударов и техники подач. ЛФК. Четвертая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК  Сдача нормативов				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 5 семестр							
Основы здо-	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и	6	учебно-тренировочное занятие				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
рового образа жизни	совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники индивидуальной игры. ЛФК. Первая контрольная точка		ОРУ. ОКГ. ЛФК  сдача теста врачебного контроля				
	ОРУ, круговая тренировка на силовых тренажерах на различные мышечные группы. ЛФК	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОФП. ОРУ. ОКГ упражнения на координацию с использованием гимнастических палок и фитболов. ЛФК	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы спины, статического и динамического характера, упражнения, укрепляющие мышцы спины с	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				





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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	гимнастическими палками. ЛФК						
	Укрепление суставов, упражнения развивающие гибкость. Общая физическая подготовка. ОРУ. ЛФК. Вторая контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	Укрепление мышц пресса. Развитие силы. ОРУ. ЛФК	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				
	Укрепление плечевого пояса и мышц груди. Развитие силы Третья контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК. Сдача нормативов				
	Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости .ОРУ.ЛФК. Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов				
	Консультация			2			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения					
		Контактная работа обучающихся с преподавателем		Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2			
3 курс 6 семестр							
Основы здорового образа жизни	ОРУ. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. Общая физическая подготовка. ЛФК Первая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК  сдача теста врачебного контроля				
	ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК. Укрепление общего тону-	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК				



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
са организма							
Развитие внимания, быстроты реакции. Общая физическая подготовка. ОРУ.ЛФК	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК					
Развитие гибкости. Укрепление общего тонуса мышц. ОРУ. ЛФК	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК					
Общая физическая подготовка. Игры на внимание и быстроту реакции. Вторая контрольная точка	6	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов					
Развитие общей выносливости. ОРУ. ЛФК Третья контрольная точка	4	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов					
Общая физическая подготовка. ОРУ. ЛФК Четвертая контрольная точка	2	учебно-тренировочное занятие ОРУ. ОКГ. ЛФК Сдача нормативов					



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
		Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Консультация			2			
	Промежуточная аттестация			2			



Для студентов специальной медицинской группы Б

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья. Первая контрольная точка			14	сдача дневника самоконтроля				
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Вторая контрольная точка			10	Сдача реферата				
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Третья контрольная точка			10	Сдача тестов				
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Четвертая контрольная точка			20	Сдача индивидуального проекта				
1 курс 2 семестр									



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья Первая контрольная точка			14	сдача дневника самоконтроля				
	Физическая культура в обеспечении здоровья Вторая контрольная точка			10	Сдача реферата				
	Физическая культура в обеспечении здоровья Третья контрольная точка			10	Сдача тестов				
	Физическая культура в обеспечении здоровья Четвертая контрольная точка			20	Сдача индивидуального проекта				
2 курс 3 семестр									
Физическая	Физическая культура в профессиональной под-			12	сдача дневника само-				



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				
культура в профессиональной подготовке студентов	готовке студентов Первая контрольная точка				контроля				
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Вторая контрольная точка			10	Сдача реферата				
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Третья контрольная точка			10	Сдача тестов				
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Четвертая контрольная точка			36	Сдача индивидуального проекта				
	Консультация			2					
	Промежуточная аттестация			2					



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
2 курс 4 семестр									
Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни Первая контрольная точка			12	сдача дневника самоконтроля				
	Основы здорового образа жизни Вторая контрольная точка			10	Сдача реферата				
	Основы здорового образа жизни Третья контрольная точка			10	Сдача тестов				
	Основы здорового образа жизни Четвертая контрольная точка			36	Сдача индивидуального проекта				
	Консультация			2					
	Промежуточная аттестация			2					





Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
3 курс 5 семестр									
Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни Первая контрольная точка			8	сдача дневника самоконтроля				
	Основы здорового образа жизни Вторая контрольная точка			8	Сдача реферата				
	Основы здорового образа жизни Третья контрольная точка			8	Сдача тестов				
	Основы здорового образа жизни Четвертая контрольная точка			8	Сдача индивидуального проекта				
	Консультация			2					
	Промежуточная аттестация			2					



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
3 курс 6 семестр									
Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни Первая контрольная точка			8	сдача дневника самоконтроля				
	Основы здорового образа жизни Вторая контрольная точка			8	Сдача реферата				
	Основы здорового образа жизни Третья контрольная точка			8	Сдача тестов				
	Основы здорового образа жизни Четвертая контрольная точка			12	Сдача индивидуального проекта				
	Консультация			2					



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Промежуточная аттестация			2					



Для заочной формы обучения:

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



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				
2 курс 4 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						72	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
3 курс 5 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья						36	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	
3 курс 6 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья			2	учебно-тренировочные занятия		34	Отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств	



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лаборатор- ных 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 прак- тического занятия				
					ниро- воч- ное заня- тие				
	Консультация					2			
	Промежуточная аттестация					2			



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

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

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	<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>
1 курс 2 семестр		
2	Тема 1. Физическая культура в обеспечении здоровья (54 часа)	2. 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>
2 курс 3 семестр		
3	Тема 2 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (72 часа)	3. 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 курс 4 семестр		
4	Тема 3. Основы здорового образа жизни (72 часа)	<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 курс 5 семестр		
5	Тема 3. Основы здорового образа жизни (36 часов)	3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/product/507251">http://znanium.com/catalog/product/507251</a>
3 курс 6 семестр		
6	Тема 3. Основы здорового образа жизни (34 часа)	4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=511522">http://znanium.com/bookread2.php?book=511522</a> 5. 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>
<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></li> <li>2. <a href="http://minsport.gov.ru">http://minsport.gov.ru</a></li> <li>3. <a href="http://humbio.ru">http://humbio.ru</a></li> <li>4. <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».</li> <li>5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a></li> <li>6. 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>7. Международный олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></li> <li>8. Международный паралимпийский комитет: <a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a></li> <li>9. 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>10. Российский олимпийский комитет: <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a></li> <li>11. <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>12. 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.</li> </ol>
--	---

**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	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в части: УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обес-	Все разделы	основ 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



		<p>печения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>			
--	--	---	--	--	--

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

Для студентов специальной медицинской группы А (частично освобожденных от практических занятий с учетом имеющегося заболевания)

Для студентов очной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания;</p> <p>сдача реферата;</p> <p>ведение дневника самоконтроля;</p> <p>сдача нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>



**Для студентов специальной медицинской группы Б (полностью освобожденных от практических занятий по дисциплине физическая культура и спорт)**

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знание основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>ведение дневника самоконтроля;</p> <p>тестирование;</p> <p>сдача реферата;</p> <p>представление и защита индивидуального проекта с презентацией</p>	<p>Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике;</p> <p>Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Завершение обучения характеризуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

**Для студентов заочной формы обучения**

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



## 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») для студентов очной формы обучения; (1 «контрольная точка») для студентов заочной формы обучения. 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;
- оценки за письменные работы (сдача реферата, ведение дневника самоконтроля, сдача индивидуального проекта)
- посещение учебных занятий.

для студентов заочной формы обучения:

- отработка комплексов упражнений для совершенствования физических качеств.

Дополнительные критерии:

- активность на 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 практических занятий оценивается накопительно следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости (30 баллов), делится на количество практических занятий по дисциплине. Полученное значение определяет количество баллов, набираемых студентом за посещение одного 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 контроле 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 экзамен	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 90-100	4 (хорошо) 5 (отлично)
51-70*	зачет	3 (удовлетворительно)	-	0-20	51-70 71-89 90	3 (удовлетворительно) 4 (хорошо) 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**

**Для студентов специальной медицинской группы А**

*Средство оценивания - составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания*

**Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите комплекса упражнений**

<b>Критерии оценки</b>	– рассмотрены и представлены комплексы физических упражнений с учетом имеющегося заболевания. - Уровень творчества, подходов, предлагаемых решений - Качество представления
<b>Показатели оценки</b>	маж 35 баллов
<b>«5», если (30 – 35) баллов</b>	Комплекс физических упражнений с учетом имеющегося заболевания представлен в полном объеме. Высокое качество представления упражнений. Использовано более четырех источников информации.
<b>«4», если (20 – 29) баллов</b>	Комплекс физических упражнений с учетом имеющегося заболевания представлен, но рассмотрены не все упражнения. Использовано 2-4 источника информации.
<b>«3», если (1 – 19)</b>	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора.

<b>баллов</b>	Представлено несколько упражнений. Использован только один источник информации.
«2»	Комплекс не представлен

*Средство оценивания – сдача реферата*

#### **Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите реферата**

<b>Критерии оценки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений.</li> <li>- Практическая направленность работы</li> <li>- Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите</li> <li>- Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решении</li> <li>- Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков</li> <li>- Представление реферата: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории</li> </ul>
<b>Показатели оценки</b>	мах 10 баллов
<b>«5», если (8 – 10) баллов</b>	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления реферата. Использовано более четырех источников информации.
<b>«4», если (5 – 7) баллов</b>	Тема реферата раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
<b>«3», если (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>«2»</b>	Реферат не представлен

*Средство оценивания - ведение дневника самоконтроля*

#### **Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите дневника самоконтроля**

<b>Критерии оценки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дневник самоконтроля заполнялся ежедневно и в полном объеме;</li> <li>–представлены выводы по улучшению своего здоровья с учетом имеющегося заболевания.</li> <li>- Качество представления</li> </ul>
<b>Показатели оценки</b>	мах 10 баллов
<b>«5», если (8 – 10) баллов</b>	Ежедневное заполнение всех таблиц в дневнике самоконтроля. Развернуто написаны выводы по улучшению своего здоровья с учетом заболевания. Использовано более четырех источников информации.
<b>«4», если (5 – 7) баллов</b>	Заполнены таблицы в дневнике самоконтроля, кратко написаны выводы о состоянии здоровья, но не написаны предложения по улуч-



	шению своего здоровья. Использовано 2-4 источника информации.
«3», если (1 – 4) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Дневник самоконтроля заполнялся периодически, выводов нет. Использован только один источник информации.
«2»	Дневник самоконтроля не представлен

*Средство оценивания - сдача нормативов*

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

### Для студентов специальной медицинской группы Б

*Средство оценивания - ведение дневника самоконтроля*

#### Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите дневника самоконтроля

<b>Критерии оценки</b>	- дневник самоконтроля заполнялся ежедневно и в полном объеме; –представлены выводы по улучшению своего здоровья с учетом имеющегося заболевания. - Качество представления
<b>Показатели оценки</b>	мах 10 баллов
«5», если (8 – 10) баллов	Ежедневное заполнение всех таблиц в дневнике самоконтроля. Развернуто написаны выводы по улучшению своего здоровья с учетом заболевания. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (5 – 7) баллов	Заполнены таблицы в дневнике самоконтроля, кратко написаны выводы о состоянии здоровья, но не написаны предложения по улучшению своего здоровья. Использовано 2-4 источника информации.
«3», если (1 – 4) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Дневник самоконтроля заполнялся периодически, выводов нет. Использован только один источник информации.
«2»	Дневник самоконтроля не представлен

*Средство оценивания – сдача реферата*

#### Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите реферата

<b>Критерии оценки</b>	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Сбор, проведение мониторинга и систематизация полученных сведений, информации - 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 реферата: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
<b>Показатели оценки</b>	маж 10 баллов
<b>«5», если (8 – 10) баллов</b>	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления реферата. Использовано более четырёх источников информации.
<b>«4», если (5 – 7) баллов</b>	Тема реферата раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
<b>«3», если (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>«2»</b>	Реферат не представлен

*Средство оценивания – индивидуальный проект*

#### **Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проекта**

<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>	маж 35 баллов
<b>«5», если (30 – 35) баллов</b>	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырёх источников информации.
<b>«4», если (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>«3», если (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>«2»</b>	Проект не представлен



*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

**Для студентов заочной формы обучения**

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

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

**Для студентов очной формы обучения**

**Для студентов специальной медицинской группы А**

*Средство оценивания - сдача нормативов*

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

**Для студентов специальной медицинской группы Б**

*Средство оценивания – тестирование*

**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

**Для студентов заочной формы обучения**

3 курс 6 семестр

разработка и представление комплекса упражнений

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

**Для студентов очной формы обучения:**

**Для специальной медицинской группы А**

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		





Физическая культура в обеспечении здоровья	составление комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания	Рассмотрение всех видов физических упражнений для своего вида заболевания – 35 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего периода – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая культура в обеспечении здоровья	сдача 1 теста врачебного контроля	сдача 1 теста из таблицы врачебного контроля – 35 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
2 курс 3 семестр		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	сдача 1 теста врачебного контроля	сдача 1 теста из таблицы врачебного контроля – 35 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
2 курс 4 семестр		
Основы здорового образа жизни	сдача 1 теста врачебного контроля	сдача 1 теста из таблицы врачебного контроля – 35 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в

		соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
<b>3 курс 5 семестр</b>		
Основы здорового образа жизни	сдача 1 теста врачебного контроля	сдача 1 теста из таблицы врачебного контроля – 35 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
<b>3 курс 6 семестр</b>		
Основы здорового образа жизни	сдача 1 теста врачебного контроля	сдача 1 теста из таблицы врачебного контроля – 35 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов
	сдача одного норматива из таблицы	сдача одного норматива из таблицы оценки физической подготовленности, в соответствии с показаниями и противопоказаниями – 10 баллов

**Для специальной медицинской группы Б**

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
<b>1 курс 1 семестр</b>		

Физическая культура в обеспечении здоровья	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
<b>1 курс 2 семестр</b>		
Физическая культура в обеспечении здоровья	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
<b>2 курс 3 семестр</b>		
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
<b>2 курс 4 семестр</b>		
Основы здорового образа жизни	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
<b>3 курс 5 семестр</b>		
Основы здорового образа жизни	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10

		баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
Основы здорового образа жизни	ведение дневника самоконтроля	ведение дневника самоконтроля в течение всего семестра – 10 баллов
	сдача реферата	Раскрытие темы в полном объеме – 10 баллов
	сдача тестов	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов – 10 баллов
	представление и защита индивидуального проекта с презентацией	качество проекта, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов

**Для студентов заочной формы обучения:**

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
<b>3 курс 6 семестр</b>		
Общая физическая подготовка	Разработка и представление комплекса упражнений	Разработка и представление комплекса упражнений – 75 баллов

**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

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

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

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

**ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

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



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

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

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 1

Рекомендуется	Ограниченно рекомендуется	Противопоказано
Полное расслабление различных мышечных групп, максимальное напряжение при максимально пассивном положении тела. Специальные упражнения: дыхательные, на координацию, равновесие. Дозированная ходьба, постепенное увеличение от 4 до 8 км Равномерный бег в медленном темпе Прогулки на лыжах Плавание Упражнения на мелкие группы мышц и средние группы мышц Упражнения статического и динамического характера в сочетании с дыханием (2:1)	Упражнения, выполняемые в положении голова ниже горизонтального уровня (при гипертонической болезни) Упражнения силового характера Скоростные упражнения	Нагрузки силового и статического характера с задержкой дыхания Нагрузки скоростного характера, вис вниз головой (при гипертонической болезни). Значительное нервно-эмоциональное напряжение Упражнения, требующие напряженного внимания и непрерывных изменений реагирования на меняющиеся условия Бокс и единоборства (удары по голове, падения) Сотрясения тела

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

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

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

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 2

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

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ОРГАНОВ МОЧЕВЫДЕЛЕНИЯ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

**ГАСТРИТ** (в т.ч. хронический) - воспалительное изменение слизистой оболочки желудка эндогенной или экзогенной природы. Характерными признаками хронического





гастрита являются: неприятный вкус во рту, отрыжка кислым, тошнота, тяжесть в желудке, метеоризм и боли, напоминающие язвенные; при гастрите с секреторной недостаточностью возможны поносы.

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

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

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 3

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



ничной области

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И СУСТАВОВ, ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМ

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

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

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

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 4

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





Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружном своде стопы)

Висы с расслабленной спиной

### ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 5

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



### НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

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

Задачи физического воспитания для данной группы:

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

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

Таблица 6

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

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

№	Тесты	оценка					
		пол	5	4	3	2	1
1.	Тест Руфье	м\ж	0-5	6-10	11-15	16-20	>20
2.	Функциональная проба	м\ж	<20%	21-40%	41-59%	60-75%	>76%
3.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе,сек)	М	50сек	40сек	30сек	20сек	10сек
		Ж	30сек	25сек	20сек	15сек	10сек
4.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе,сек)	М	40сек	30сек	20сек	15сек	10сек
		Ж	20сек	15сек	10сек	5сек	2сек
5.	Проба Ромберга ( сек)	М\Ж	30сек	>15с	15сек	10сек	5сек
6.	Проба 20 приседаний за 30 сек	М\Ж	<36%	36-55%	56-75%	76-95%	>95%



### Тестирование (для студентов специальной медицинской группы Б)

1 курс

Вариант 1

1. Автором программы аэробики является:
  - а. Кеннет Купер
  - б. Николай Амосов
  - в. Джейн Фонда
  - г. Джо Вейдер
2. Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:
  - а. на 10-20% медленнее,
  - б. в 1,5-2 раза медленнее,
  - в. на 10-20 % быстрее
  - г. в 1,5-2 раза быстрее
3. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
  - а. меньше
  - б. больше
  - в. равна
  - г. несравнима
4. Ациклическим видом легкой атлетики является:
  - а. метание молота
  - б. прыжки в длину
  - в. прыжки в высоту
  - г. бег на 100 м.
5. Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:
  - а. к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления,
  - б. через 12-48 ч. после тренировочных занятий,
  - в. и в первом и во втором случаях одновременно,
  - г. все ответы верны.
6. Большинство специалистов склонны считать, что одной из основных причин спортивной анемии является дефицит железа, причиной которой может быть:
  - а. диета с дефицитом железа (особенно у женщин-спортсменок)
  - б. снижение поглощения железа
  - в. усиленные потери железа в составе пота, через пищеварительный тракт и систему мочевого выделения
  - г. все ответы верны
7. В легкоатлетическом беге применяются бег в гору, бег по песку, бег против ветра – средства для повышения роли:
  - а. скоростной компоненты
  - б. ритмической компоненты
  - в. выносливости
  - г. силовой компоненты
8. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объем беговой тренировки следует ограничить до:
  - а. 3-5 км/неделю
  - б. 20-25 км/неделю
  - в. 40-50 км/неделю



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

#### ВАРИАНТ 2

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



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

### Вариант 3

1. Для увеличения поперечника мышц возрастает объем упражнений, выполняемых с использованием
  - а. изокINETического метода
  - б. изометрического метода
  - в. эксцентрического метода
  - г. плиометрического метода



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



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

#### Вариант 4

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





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

#### Вариант 5

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





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



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

#### Вариант 6

1. При систематических физических нагрузках:
  - а. в мышцах и других тканях активируется адаптивный синтез белка
  - б. усиливается распад структурных и сократительных белков
  - в. уменьшается количество миоглобина и многих ферментов
  - г. усиливается катаболизм белков
2. При эксцентрической работе используются отягощения (от уровня максимальной силы):
  - а. до 70%
  - б. до 90%
  - в. до 100%
  - г. до 130%
3. Признаком передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях считается снижение массы тела (при нормальном питании) на:
  - а. 1/10 от веса тела
  - б. 1/15 от веса тела
  - в. 1/20 от веса тела
  - г. 1/30 от веса тела
4. Прирост силы у подростков вследствие силовой подготовки не обусловлен:
  - а. улучшением двигательной координации
  - б. повышением активации двигательных единиц
  - в. гипертрофией мышц
  - г. адаптационными реакциями нервной системы
5. Программа аэробики была специально разработана для развития:
  - а. мышечной силы и выносливости
  - б. гибкости
  - в. кардиореспираторной системы
  - г. регулирования состава тела
6. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна:
  - а. 1,5 ч.
  - б. 50 мин.
  - в. 20 мин.
  - г. 10 мин
7. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:
  - а. индивидуальности тренировочных нагрузок



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

#### Вариант 7

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



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

#### Вариант 8

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



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



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

#### Вариант 9

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



- в. 60 с.  
г. 2-3 мин.
7. Максимальная скорость гликолитического анаэробного процесса достигается при выполнении упражнений, предельная продолжительность которых около:  
а. 10 с.  
б. 30 с.  
в. 60 с.  
г. 2-3 мин
8. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:  
а.  $150 + \text{возраст (лет)}$   
б.  $220 - \text{возраст (лет)}$   
в. 170 уд/мин  
г.  $240 - \text{вес (кг)}$
9. Медленнее всего происходит:  
а. ресинтез внутримышечных запасов гликогена  
б. восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах  
в. устранение молочной кислоты  
г. оплата лактатного  $O_2$  – долга
10. Минеральные вещества в составе организма человека составляют около:  
а. 4 % массы тела  
б. 16% массы тела  
в. 30% массы тела  
г. 60%массы тела
11. Моносахаридом с самой высокой скоростью всасывания является:  
а. глюкоза  
б. фруктоза  
в. галактоза  
г. пентоза

#### Вариант 10

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



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

Ключи										
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----





вопроса										
1	в	г	в	в	в	а	г	а	а	а
2	а	г	а	а	а	в	в	г	в	в
3	в	в	г	в	в	в	а	г	а	а
4	в	а	г	а	а	а	в	в	г	в
5	а	в	в	г	в	в	в	а	г	а
6	в	в	а	г	а	а	а	в	в	г
7	а	а	в	в	г	в	в	в	а	г
8	в	в	в	а	г	а	а	а	в	в
9	а	а	а	в	в	г	в	в	в	а
10	г	в	в	в	а	г	а	а	а	в
11	г	а	а	а	в	в	г	в	в	в

## 2 курс

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





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



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

#### ВАРИАНТ 8

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



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



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



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



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

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

#### ВАРИАНТ 9

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

- А) увеличения объема занятий;
- Б) увеличения частоты занятий;
- В) увеличения интенсивности занятий;
- Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

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

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

3. Спорт – это:

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

4. Характеристика врачебного контроля:

- А) контроль за артериальным давлением;
- Б) обеспечение организма питательными веществами;
- В) снижение иммунитета;
- Г) текущий и оперативный.

5. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

6. Выносливость как физические качества:

- А) способность преодолевать внешнее утомление;
- Б) способность долго спать;
- В) способность долго есть.
- Г) способность бегать на короткие дистанции;

7. Гибкость –

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

8. Физическая культура – это:

- А) рациональная двигательная деятельность
- Б) занятие спортом;
- В) чтение литературы;
- Г) прогулки под луной.



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





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





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

#### ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.
3. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:



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



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



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



- Б) отсутствие разминки;  
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.

32. Средствами воспитания выносливости является:

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

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

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

<b>Ключи</b>										
Вариант вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	в	г	в	в	в	в	а	а	г	в
2	б	г	а	а	в	а	а	г	в	б
3	в	в	г	в	в	в	в	а	а	г
4	в	в	г	а	а	в	а	а	г	в
5	г	в	в	г	в	в	в	в	а	а
6	г	в	б	г	а	а	в	а	а	г
7	в	г	в	в	г	в	в	в	в	а
8	г	г	в	б	г	а	а	в	а	а
9	а	в	г	в	в	г	в	в	в	в
10	а	г	г	в	б	г	а	а	в	а
11	а	а	в	г	в	в	г	в	в	в
12	в	а	г	в	г	б	г	а	а	в
13	г	а	а	г	г	в	в	г	в	в
14	а	в	а	а	в	в	б	г	а	а
15	б	г	а	а	г	г	в	в	г	в
16	в	а	в	а	а	г	в	б	г	а
17	в	б	г	в	а	в	г	в	в	г
18	г	в	а	г	а	г	г	в	б	г
19	в	б	б	а	в	а	в	г	в	в
20	а	г	б	б	г	а	г	г	в	б
21	г	в	б	в	а	а	а	в	г	в
22	г	а	г	б	б	г	а	г	г	в
23	а	г	в	г	в	а	а	а	в	г
24	а	г	а	в	г	б	в	а	г	г
25	в	а	г	а	в	в	г	а	а	в
26	в	а	г	г	а	б	а	в	а	г
27	а	в	а	г	г	г	б	г	а	а
28	в	в	а	а	г	в	в	а	в	а
29	в	а	в	в	а	а	б	б	г	а
30	в	в	в	в	а	г	г	в	а	в
31	а	в	а	а	в	г	в	б	б	г
32	г	в	в	а	в	а	а	г	в	а
33	г	а	в	в	а	а	г	в	б	б



3 курс

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 гармоничное 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 выше 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 гармоничное развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
38. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.



39. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
40. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
41. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
42. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
43. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
44. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
45. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.

### ВАРИАНТ 3

1. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;





- в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
3. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать 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?
- 1500 ккал.;
  - 6000 ккал. и выше;
  - 3000 ккал.;
  - 2500 ккал.
22. Средствами воспитания выносливости является:
- бег на длинные дистанции;
  - бег на 100 м;
  - прыжок в длину с разбега;
  - толкание ядра.
23. Физкультурные минуты – это
- выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - пробежка утром;
  - кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- быстрое включение в работу;
  - отсутствие разминки;
  - чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
25. Тестами для определения выносливости:
- тест на сгибание рук;
  - проба Ромберга;
  - тест Купера;
  - упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
26. Гармоничность физического развития является:
- основные физические качества;
  - выносливость;
  - быстрота;
  - сила.
27. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - оценка вестибулярного аппарата;
  - определение физической работоспособности;
  - проверка и оценка общей выносливости.
28. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
  - акклиматизацией;
  - интеграцией;
  - ассимиляцией.
29. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - способность противостоять утомлению;
  - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - способность быстро овладевать новыми движениями.
30. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;



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



- г) на достижение высоких спортивных результатов.
40. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
41. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
42. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
43. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
44. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
45. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.

#### ВАРИАНТ 4

1. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
2. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
3. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;



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



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



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





- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
32. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
33. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
34. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
35. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
36. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
  - б) 150-170 уд./мин.
  - в) 90-150 уд./мин.
  - г) 60-90 уд./мин.
37. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
38. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
39. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
40. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;





- г) артериальное давление, пульс.
41. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
42. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
43. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
44. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
45. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.

#### ВАРИАНТ 5

1. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
2. Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
3. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
4. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;



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



- г) комплекс перечисленных качеств;
14. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
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 повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
10. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
11. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
12. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
13. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
14. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
  - б) езда на автомашине при открытых окнах;
  - в) чтение у камина;





- г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
15. Что такое здоровье:
- а) психические;
  - б) физическое;
  - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - г) комплекс перечисленных качеств;
16. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
  - б) занятием спортом;
  - в) производственной гимнастикой;
  - г) выполнением комплекса упражнений
17. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- 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 гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.

#### ВАРИАНТ 7

- 1.К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
- 2..Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 3.Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
- 4.Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
- 5.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;
  - б) лечебно-оздоровительная система;
  - в) реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - г) все ответы верны.
- 6.Характеристика врачебного контроля:
- а) контроль за артериальным давлением;



- б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
7. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
8. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
9. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
10. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
11. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать 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:
- основные физические качества;
  - выносливость;
  - быстрота;
  - сила.
35. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - оценка вестибулярного аппарата;
  - определение физической работоспособности;
  - проверка и оценка общей выносливости.
36. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
  - акклиматизацией;
  - интеграцией;
  - ассимиляцией.
37. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - способность противостоять утомлению;
  - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - способность быстро овладевать новыми движениями.
38. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;
  - стиль-чез;
  - конкур;
  - кросс.
39. Проба Ромберга:
- определение физической работоспособности;
  - проверка и оценка общей выносливости.
  - оценка вестибулярного аппарата;
  - оценка сердечно-сосудистой деятельности.
40. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
  - групповыми;
  - скоростно-силовыми;
  - собственно-силовыми.
41. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
  - силы воли;
  - жизненной емкости легких;
  - силы кисти.
42. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- 170-200 уд./мин.
  - 150-170 уд./мин.
  - 90-150 уд./мин.
  - 60-90 уд./мин.
43. Гарвардский степ-тест:
- определение физической работоспособности;
  - 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) 6000 ккал. и выше;
  - в) 3000 ккал.;
  - г) 2500 ккал.
32. Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
  - б) бег на 100 м;
  - в) прыжок в длину с разбега;
  - г) толкание ядра.
33. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
  - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
  - в) пробежка утром;
  - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
34. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.



35. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
36. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
37. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - 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:

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

5. К показателям физической подготовленности относятся:

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

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

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

7. Выносливость как физические качества:

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

8. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая тренировка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая нагрузка;



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

<b>Ключи</b>										
Вариант вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	в	б	г	а	г	а	б	в	г	в





2	в	г	б	в	г	а	в	в	а	г
3	г	в	б	г	а	г	а	б	в	г
4	г	в	г	б	в	г	а	в	в	а
5	г	г	в	б	г	а	г	а	б	в
6	в	г	в	г	б	в	г	а	в	в
7	г	г	г	в	б	г	а	г	а	б
8	в	в	г	в	г	б	в	г	а	в
9	г	г	г	г	в	б	г	а	г	а
10	в	в	в	г	в	г	б	в	г	а
11	г	г	г	г	г	в	б	г	а	г
12	а	в	в	в	г	в	г	б	в	г
13	в	г	г	г	г	г	в	б	г	а
14	в	а	в	в	в	г	в	г	б	в
15	б	в	г	г	г	г	г	в	г	г
16	в	в	а	в	в	в	г	в	в	б
17	б	б	в	г	г	г	г	г	в	б
18	а	в	в	а	в	в	в	г	в	г
19	г	б	б	в	г	г	г	г	г	в
20	г	а	в	в	а	в	в	в	г	в
21	в	г	б	б	в	г	г	г	г	г
22	а	г	а	в	в	а	в	в	в	г
23	а	в	г	б	б	в	г	г	г	г
24	а	а	г	а	в	в	а	в	в	в
25	а	а	в	г	б	б	в	г	г	г
26	г	а	а	г	а	в	в	а	в	в
27	в	а	а	в	г	б	б	в	г	г
28	в	г	а	а	г	а	в	в	а	в
29	г	в	а	а	в	г	б	б	в	г
30	г	в	г	а	а	г	а	в	в	а
31	а	г	в	а	а	в	г	б	б	в
32	в	г	в	г	а	а	г	а	в	в
33	в	а	г	в	а	а	в	г	б	б
34	б	в	г	в	г	а	а	г	а	в
35	в	в	а	г	в	а	а	в	г	б
36	а	б	в	г	в	г	а	а	г	а
37	а	в	в	а	г	в	а	а	в	г
38	г	а	б	в	г	в	г	а	а	г
39	г	а	в	б	а	г	в	а	а	в
40	а	г	а	в	в	г	в	г	а	а
41	в	г	а	а	в	а	г	в	а	а
42	г	а	г	а	б	в	г	в	г	а
43	б	в	г	а	в	в	а	г	в	а
44	б	г	а	г	а	б	в	г	в	г
45	г	б	в	г	а	в	в	а	г	в

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

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



86. Физическая культура в быту трудящихся.
87. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
88. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
89. Основные формы занятий физическими упражнениями.
90. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

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

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

**I Антропометрические показатели**

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

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

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

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

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

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



углеводов, полностью исключить мясные и крупяные блюда, картофель, сладости. Вес рекомендуется проверять раз в неделю, лучше до еды утром.

## II Функциональные показатели

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

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

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

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

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



5. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Жизненная емкость легких характеризует главным образом силу дыхательных мышц и эластичность легочной ткани. Она колеблется в больших пределах. Это зависит от целого ряда причин роста, возраста, пола, веса, размера грудной клетки, длительности занятий спортом и т.д. С возрастом жизненная емкость легких увеличивается. Для определения жизненной емкости легких пользуются водяным, воздушным или портативным спирометром. Исследуемый делает в спирометр полный выдох. Из 3 попыток, фиксируется лучший результат. В среднем у мужчин эта величина равна 3,5 - 5, а у женщин 2,5 - 4 литра.

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

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

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

где ПСД - показатель сердечной деятельности; P1 - частота пульса в покое, P2 - после нагрузки P3 - после отдыха (подсчет ЧСС производится в течение 15 секунд). Полученный индекс оценивается таким образом: от 0,1 до 5 – «отлично», от 5,1 до 10 – «хорошо», от 10,1 до 15,0 – «удовлетворительно», от 15,1 и более – «плохо».

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

Рекомендуемая форма дневника контроля и самоконтроля

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

*Антропометрические показатели*

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

*Функциональные показатели*





дата	ЧСС (уд/ мин)	АД (мм рт. ст.)	Гипоксические пробы		Ортоста- тическая проба (уд/мин)	ЖЕЛ (л)	Проба Руфье- Диксона	Проба Ромберга (сек)
			Штан- ге (сек)	Генчи (сек)				
1 сем.								
2 сем.								
3 сем.								
4 сем.								
5 сем.								
6 сем.								

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

*Дневник самоконтроля*

Объективные и субъективные данные	Дни недели						
	<i>Поне- дельник</i>	<i>Втор- ник</i>	<i>сре- да</i>	<i>чет- верг</i>	<i>пятни- ца</i>	<i>суббо- та</i>	<i>воскресе- нье</i>
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
ЧСС (уд./мин)							
Масса тела							
Настроение							
Нарушение ре- жима							
Болевые ощу- щения							

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

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





5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	2
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
7.«Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин	5	4	3	2	1
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

### МУЖЧИНЫ

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

### Сдача индивидуального проекта

#### (для студентов специальной медицинской группы Б)

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.



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

**Для студентов заочной формы обучения**

3 курс 6 семестр

«Контрольная точка» - 0-75- разработка и представление комплекса упражнений

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

**Для студентов специальной медицинской группы А**

*Средство оценивания - сдача нормативов*

За сдачу нормативов в соответствии с показаниями и противопоказаниями - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возраст-



ной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

**Для студентов специальной медицинской группы Б**

*Средство оценивания – тестирование*

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) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
  - 2) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
  - 3) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
  - 4) вверху — 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.

### Ключ к тесту

вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ	3	4	1,2	3,4	2,3	1	2	4	4	3	3	3	2	3	2
вопрос	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	26	27	28	29	30
ответ	3	1	3	1,2	1,2	3,4	3	4	3	2	1	1	4	2	4

### Для студентов заочной формы обучения

Контрольная точка – разработка и представление комплекса упражнений

Выбрать номер варианта по первой букве фамилии

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



<b>Э, Ю, Я</b>	Разработать и представить комплекс упражнений для коррекции зрения
----------------	--

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

Практические занятия для студентов очной формы обучения проводятся с 1 по 3 курс продолжительностью 18 недель в форме учебно-тренировочных занятий.

Практические занятия для студентов заочной формы обучения проводятся на 3 курсе в 6 семестре. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре студентов специального медицинского отделения являются: общеразвивающие упражнения, оздоровительная и корригирующая гимнастика, отдельные виды легкой атлетики, лечебная физическая культура, подвижные игры, волейбол, бадминтон, аэробика, общая физическая подготовка, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

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

Специальная медицинская группа делится на две: специальная А и специальная Б. Окончательное решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра. В специальную группу А зачисляются студенты со значительными нарушениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации), не мешающими выполнению обычной нагрузки, однако требующими ограничения физических нагрузок. На занятиях физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне





функциональных возможностей занимающихся. Специальные тренирующие нагрузки при заболеваниях группы А должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широко использовать ходьбу, оздоровительный бег, плавание, упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения, упражнения в равновесии и на координацию. Вместе с тем с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метания, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости.

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

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

### **Тематика практических занятий**

Тематика практических занятий соответствует рабочей программе дисциплины.

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

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

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

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

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

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

4) исходное положение: ноги врозь, правая рука вверх 1-2 рывки над головой рука-



ми, 3-4 смена рук.

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

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

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

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

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

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

#### ***Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний сердечно-сосудистой системы***

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

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

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

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

5. И.п. – стоя слева у стула, правая рука на поясе. 1 – правая нога вперед, 2 – назад. То же другой ногой, стоя справа от стула. Повторить 10-12 раз.

6. И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – повернуть туловище налево, 2 – и.п. 3 – повернуть туловище направо, 4 – и.п. Повторить 14-16 раз.

7. Ходьба на месте в темпе 90-100 шагов в минуту. 3-4 минуты.

8. И.п. – сидя на стуле, руками держаться за сиденье. Движения ногами, имитирующие вращение педалей велосипеда. 12-16 раз.

9. И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

10. И.п. – сидя на стуле, ноги прямые разведены в стороны. 1 – ноги скрестно, 2 – и.п. Повторить 10-12 раз.

11. Ходьба или бег в темпе 120 шагов в минуту. 3-4 минуты.

12. Игра с мячом – броски о пол и стену и ловля его. 5-6 минут.

13. Диафрагмальное дыхание – 4-5 раз.

14. И.п. – сидя на стуле. Круговые движения головой в одну и другую сторону. Повторить по 10-12 раз.

15. И.п. – то же. Расслабление мышц рук и ног. 1 минута.

16. Элементы аутогенной тренировки. 7-10 минут.



### ***Примерный комплекс физических упражнений после заболеваний органов пищеварения***

1. И.п. – основная стойка (о.с.). Ходьба на месте или в обход по комнате с высоким подниманием бедра и широким взмахом руками. 3- 4- шага – вдох, 6-8 шагов – выдох. Выполнять в течение 30-40 секунд.
2. Чередование ходьбы и бега на носках, руки за головой (счет 8-16 – шагом, 8 –16 – бегом). Дыхание чередуется каждые 4-8 шагов. Выполнять в течение 40-60 секунд.
3. И.п. – о.с. Поднять руки вверх – вдох, встряхнуть расслабленно кистями. При выдохе опустить руки через стороны в и.п. Повторить 4-6 раз.
4. И.п. – о.с. Вдох с поворотом туловища влево, слегка сгибая ноги. Руки отвести влево – выдох. То же в другую сторону. 4-6 раз в каждую сторону.
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Сделать вдох. При выдохе наклонить туловище вперед, мячом коснуться пола (или коврика). 8-12 раз.
6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, в ле- вой, согнутой у плеча, – мяч. Выпрямить левую, поднимая мяч вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 5-8 раз каждой рукой поочередно.
7. И.п. – широкая стойка, в руках мяч. Поднять мяч вверх – вдох, слегка наклониться вперед, касаясь мячом правого колена – выдох. 4-6 раз в каждую сторону поочередно.
8. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Опираясь на руки и пятки, поднять таз, прогнуться в грудной части и пояснице – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 8-10 раз.
9. И.п. – то же. Приподнять согнутые в коленях ноги, положить ладони на колени (голову и плечи приподнять). Имитация езды на велосипеде с помощью рук (одна рука отталкивает колено от себя, другая – подтягивает к себе). Дыхание чередуется каждые 1-2 движения. 20-30 – раз.
10. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты и приподняты. Выполнять повороты в поясничной части с наклонами ног влево и вправо. Дыхание чередуется при каждом движении (локти от коврика не отрывать). 8-12 раз поочередно в каждую сторону.
11. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны – вдох, поднять прямые ноги и коснуться руками ступней – выдох. 5-8 раз.
12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять руки вверх –вдох. Сесть, обхватив руками колени – выдох. 4-8 раз.
13. И.п. – сидя, обхватив руками колени (подтянув их ближе к животу). Перекат назад на спину – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 10-20 раз.
14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вдох. Опустить в и.п. – выдох.
15. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, пальцы под подбородком. Вдох. При выдохе согнуть правое колено ближе к правому локтю, скользя по коврику (по-пластунски). Вернуться в и.п. и повторить поочередно каждой ногой 4-5 раз.
16. Ходьба на месте или в обход по комнате. Дыхание чередуется: 3- 4-5 шагов – вдох, 6-8-10 или 12 шагов – выдох. Выполнять 1-2 минуты

### ***Примерный комплекс физических упражнений для опорно-двигательного аппарата***

*Исходное положение – лежа на спине.*

1. Потянуться, вытягивая руки вверх за голову – вдох; вернуться в прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза.
2. Согнуть стопы в голеностопных суставах, разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.



3. Согнуть и разогнуть ноги поочередно. Пятки скользят по полу. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
4. Потянуться, вытянуть руки за голову, носки на себя. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз. Дыхание произвольное.
5. Ноги согнуть. Выпрямить одну ногу вверх – вперед (если упражнение вызывает боль, ногу выпрямляют не полностью). Вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.
6. Согнуть руки в локтевых суставах и, опираясь на них, приподнять грудь – вдох. Принять прежнее положение – выдох. Повторить 4-6 раз.
7. Ноги согнуть. Разводить и сводить колени, отводить («сваливать») сомкнутые ноги вправо, влево. Повторять по 4-7 раз. Дыхание произвольное.
8. Ноги согнуть. Подтянуть колено с помощью рук к груди. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное. Исходное положение – лежа на боку.
9. Согнуть ноги, затем разогнуть. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное.
10. Ноги согнуть. Из такого положения поднять и опустить колено то, что сверху, 4-7 раз. Дыхание произвольное. То же на другом боку. Исходное положение – лежа на животе.
11. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. Повторить по 5-8 раз. Дыхание произвольное.
12. Поднять голову и согнуть ноги – вдох; опустить голову и выпрямить ноги – выдох. Повторить 4-7 раз.
13. Полное углубленное дыхание, в котором равномерно участвуют грудь и живот. Повторить 4-8 раз.
14. Руками опереться о пол, перейти в положение на четвереньках, максимально отводя назад таз, принять прежнее положение. Повторить 4-7 раз. Дыхание произвольное. *Исходное положение – упор стоя на коленях.*
15. Поднять голову, прогнуться – вдох; опустить голову, округляя спину, – выдох. Повторить 4-7 раз.
16. Выпрямить одну ногу назад – вдох; принять прежнее положение – выдох. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Во избежание боли лучше скользить стопой по полу. Исходное положение – стоя на коленях.
17. Поднять руки вверх – вдох; опустить руки и, наклоняясь вперед и отвести их назад-вверх – выдох. Повторить 4-8 раз. Исходное положение – сидя на стуле.
18. Встать, поднимая руки вперед, – вдох; сесть, руки на колени – выдох. Повторить 5-10 раз.
19. Руки на поясе – вдох; наклониться в сторону, опуская одну руку, – выдох. То же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.
20. Стоя с опорой руками о спинку стула перекаты с пяток на носки и обратно. По 8-15 раз. Дыхание произвольное.
21. И.п. – то же. Круговые движения тазом – 8-10 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.
22. И.п. – то же. Махи ногой вперед-назад. По 8-12 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.
23. Руки к плечам – вдох; наклоняться, вперед скользя руками по туловищу и ногам (стараться достать до пола), – выдох. Повторить 4-7 раз.
24. Ходьба по комнате, размахивая руками вперед и назад, дыхание углубленное. 1-2 мин.
25. Руки вверх – вдох; опустить – выдох. Повторить 4-7 раз.



### *Примерный комплекс упражнений при близорукости*

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. – стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. – стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза внутрь. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет глазные мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. – стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 2-5 с. Смотреть, не моргая, до усталости. Прикрывать ладонью левой руки левый глаз на 2-5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. То же левой рукой. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз, улучшает бинокулярное зрение.

7. И.п. – стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно вдыхая, передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить глазами за пальцем. Медленно выдыхая, движение в другую сторону. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза и совершенствует их координацию.

8. И.п. – сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. И.п. – сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг оказывают сопротивление движению. Повторить 8-9 раз.

10. И.п. – сидя. 2, 3 и 4 пальцы рук расположить так, чтобы 2 палец находился у наружного угла глаза, 3 – на середине верхнего края орбиты, а 4 – у внутреннего угла глаза. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.

11. Резко переводить глаза в углы поля зрения, фиксируя взглядом точку.

12. Делать круговые движения глазами сначала в одну, потом в другую сторону. То же с закрытыми глазами. 30 раз.

13. «Описывать» глазами восьмерки: горизонтальные, диагональные. По 1-2 раза в каждую сторону.

14. Вычерчивать крест: взгляд вверх, вниз, вправо, влево.

15. Разделить плоскость мысленно на 4 квадрата. Повращать в каждом квадрате глазами.

16. Запрокинуть голову как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа 3-5 сек.

В целях укрепления цилиарной мышцы рекомендуют следующие упражнения, которые выполняют с предметами, имеющимися в игровом или гимнастическом зале. Часть





этих упражнений – игры с мячом или элементы этих игр.

1. Передать мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5-7 м. Повторить 12-15 раз.
2. Передать мяч партнеру из-за головы. Повторить 12-15 раз.
3. Передать мяч партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7-17 раз.
4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать. Повторить 7-8 раз.
5. Подбросить мяч одной рукой вверх, поймать другой (либо двумя). Повторить 8-10 раз.
6. Бросить с силой мяч об пол, дать ему подскочить и поймать одной или двумя руками. Повторить 6-7 раз.
7. Бросить теннисный мяч в стену с расстояния 5-8 м. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
8. Бросить теннисный мяч в мишень. Повторить 6-8 раз каждой рукой.
9. Бросить теннисный мяч с таким расчетом, чтобы он ударился о стену, затем поймать его. Повторить каждой рукой 6-8 раз.
10. Бросить мяч в баскетбольное кольцо одной или двумя руками с расстояния 3-5 м. Повторить 12-15 раз.
11. Верхняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.
12. Нижняя передача партнеру волейбольного мяча. Выполнять 5-7 мин.
13. Подавать волейбольный мяч через сетку (прямая нижняя, боковая нижняя). Повторить 12-15 раз.
14. Играть в бадминтон через сетку и без нее. 15- 20 мин.
15. Играть в настольный теннис. 20-25 мин.
16. Играть в большой теннис у сетки и через сетку. 15-20 мин.
17. Играть в «пионербол» и волейбол. 15-20 мин.
18. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20 мин.
19. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин.
20. Бросать обруч вперед с приданием обратного вращения.

#### **Примерный комплекс физических упражнений при затруднении носового дыхания**

1. Погладить нос легкими движениями пальцев обеих рук снизу вверх. Затем вокруг глаз и опять к низу носа. Повторить 10 раз.
2. Постучать средним пальцем по носу. Сначала с одной стороны, затем с другой. Дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.
3. Сморщить нос. Повторить 8 раз.
4. Раздуть крылья носа. Сомкнуть их с силой, втянув носом воздух. Повторить 10 раз.
5. Похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох. Погладить слегка нос и сделать глубокий вдох. Повторить 10 раз.
6. После вдоха на выдохе петь на счет «8» мелодию на звук «М» с закрытым ртом. Спокойный вдох. При выдохе постукивают по крыльям носа и произносят слоги: «ба-бо-бу».
7. Равномерно, спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30-60 секунд. Повторять это после каждого следующего упражнения.
8. Большим и указательным пальцами поочередно закрывать правую и левую ноздри. Продолжительность вдоха и выдоха 4-6 с. Во время вдоха указательными пальцами



вести по крыльям носа. Во время выдоха указательными пальцами произвести постукивание по крыльям носа (выдох продолжительный). Дополнительно кончиком языка давить на твердое небо. Вдох и выдох произвести через нос.

Процесс формирования навыков произвольного дыхания условно можно разделить на три периода. В 1-м периоде (8-10 занятий) применять систему подготовительных упражнений с постепенным расширением дыхательных функций, преодолением дискоординации между различными группами мышц, участвующих в дыхании, усвоением навыка полного дыхания. Во 2-м периоде (12-14 занятий) усваивают определенные двигательные циклы при выполнении упражнений на месте и в движении. Занимающиеся учатся контролировать ритм и глубину дыхания. В 3-м периоде обучения (6-8 занятий) закрепляются и совершенствуются навыки произвольного управления дыханием при выполнении наиболее важных физических упражнений. В основе формирования навыков лежит образование и использование дыхательных и двигательных стереотипов. Переход произвольного полного дыхания в непроизвольное – показатель прочно сформированного навыка у занимающихся. Это создает основу для формирования новых двигательных стереотипов. После того как студенты овладеют навыком координировать дыхательные движения передней стенки живота и грудной клетки в момент вдоха и выдоха, их обучают навыкам произвольного управления дыханием при выполнении физических упражнений на месте и в движении. При выполнении циклических упражнений рекомендуется согласовывать их с движением тела. За одну фазу движения удобно принимать кратное число движений (2, 4, 6 шагов, два подскока и др.). Соотношение между дыхательным циклом и фазами движений зависит от частоты движений. При медленном темпе на каждый дыхательный цикл делается 6-8 движений: 3-4 на вдохе и 3-4 на выдохе. При продолжительной работе за время одного дыхательного цикла студент может сделать лишь 2-4 шага. Несмотря на изменение дыхательных фаз и движений, дыхание должно быть непрерывным.

В процессе применения определенных двигательных дыхательных циклов с постепенно возрастающим соотношением продолжительности вдоха и выдоха, а также учетом скорости ходьбы и бега, развивается и закрепляется особое внутреннее чувство, позволяющее подсознательно растягивать каждый вдох и выдох на определенное количество шагов в зависимости от объема и характера выполняемой нагрузки, переключать внимание на оптимальный уровень вентиляции легких.

Примерные комплексы упражнений при заболеваниях органов дыхания приведены также на рис.1 и 2.



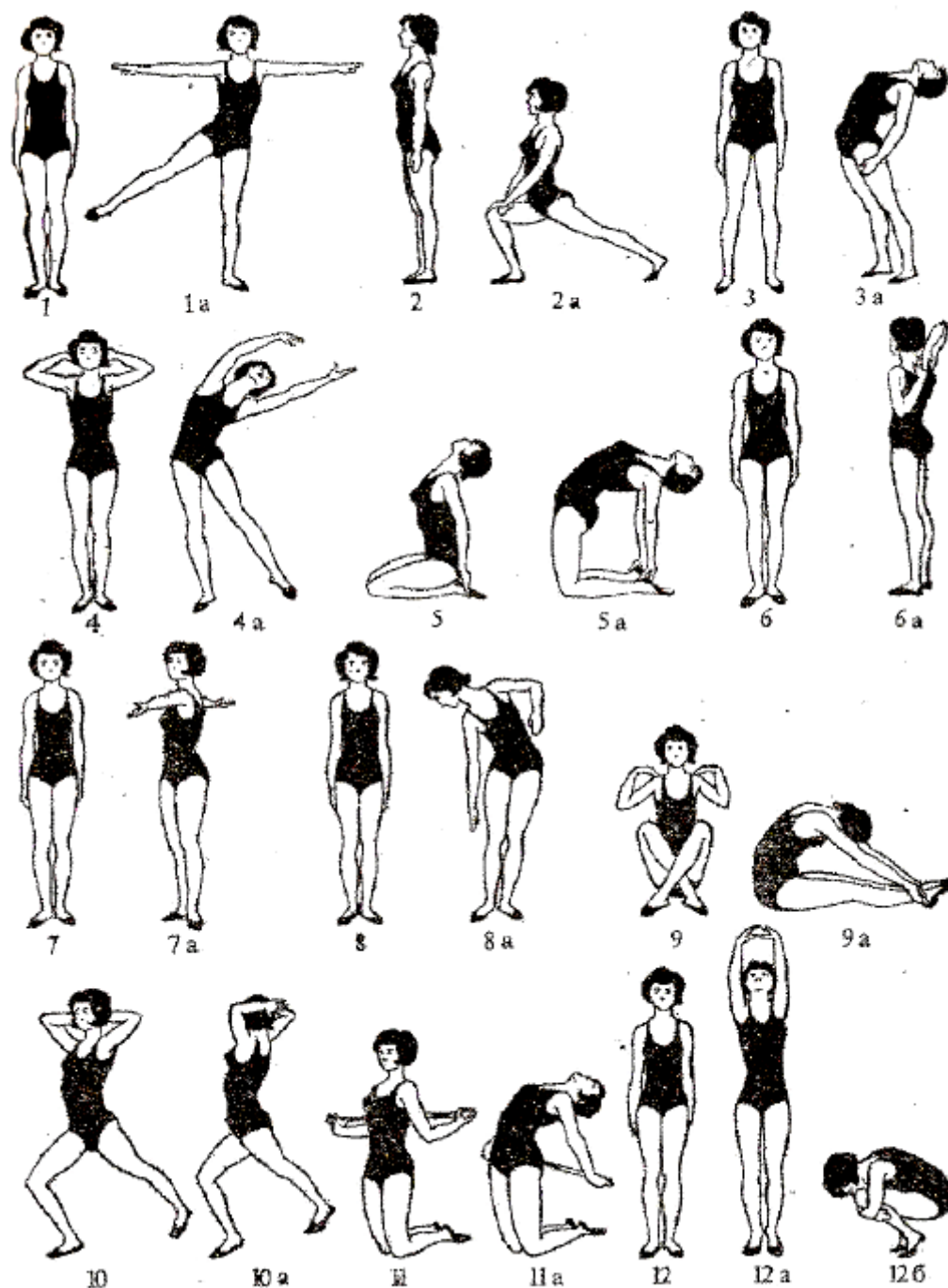


Рис. 1. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №1

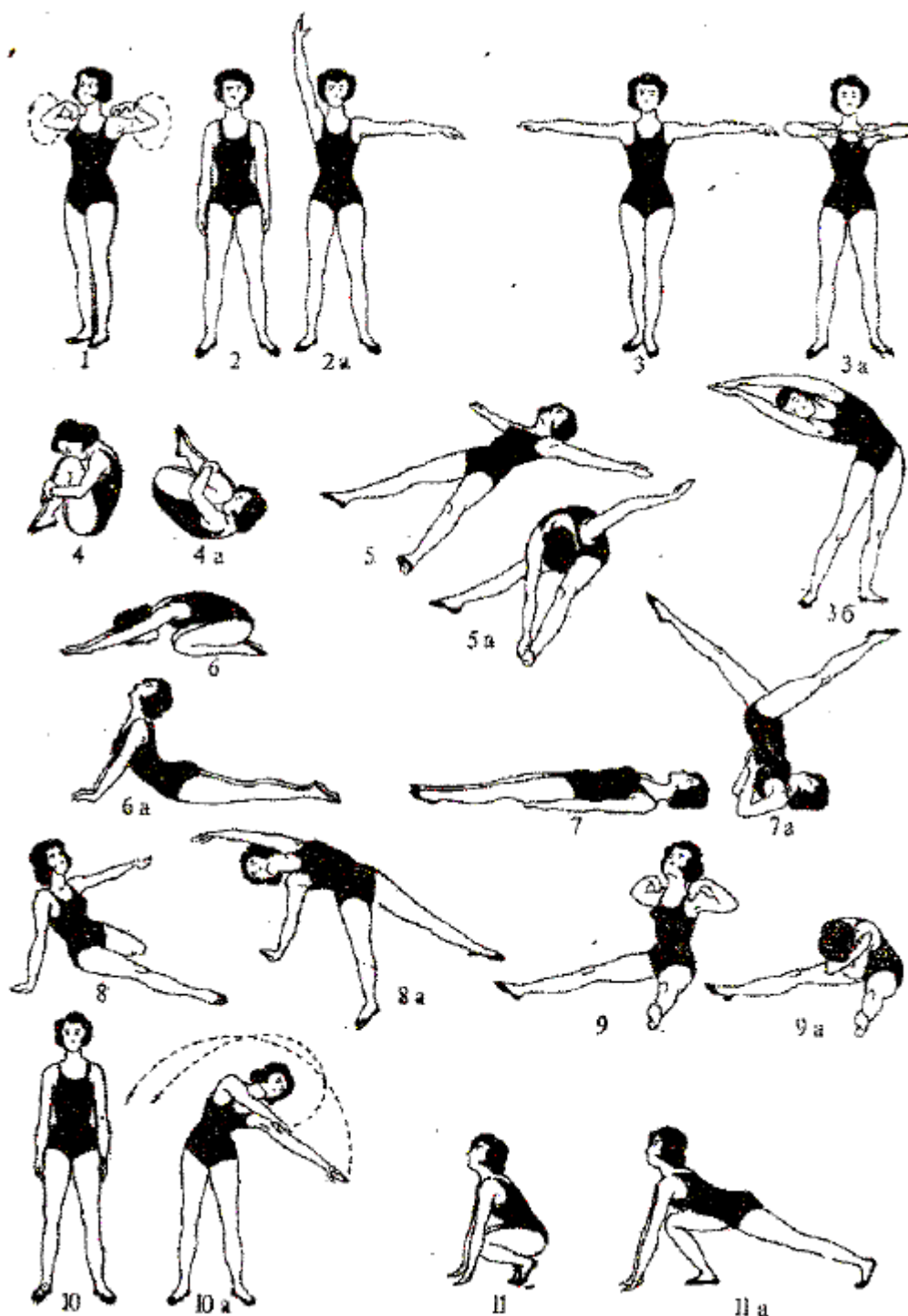


Рис.2. Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов дыхания №2

*Особенности занятий после заболеваний органов мочевого выделения*

1. И. п. стойка на лопатках. Упражнение «Велосипед». 30с. В облегченном варианте можно выполнять лежа на спине;

2. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь, согнуты, 1 – полумост, 2 – 6 – удерживать принятое положение, 7 – 8 – и. п. 10с. Для достижения большего



эффекта можно поставить стопы на скамейку и тем самым увеличить угол подъема туловища.

3. И. п. – то же, но ноги вместе. 1 – полумост с махом прямой ноги вперед., 2 – и. п.

4. И. п. – лежа на спине, ноги врозь согнуты, стопы на полу, руки вверх (ладонь на ладонь), 1 – сед, спина прямая, руки вперед, 2 – и. п. Не сбивать дыхание Вниз – вдох, сед – выдох.

5. И.п. – то же, но руки под головой, 1 – приподняться, слегка отрывая лопатки от пола, 2 – и.п., Поясница лежит на полу

6. И.п. – лежа на спине, руки под ягодицы., 1 – подтянуть ноги к животу, сгибая в коленном суставе., 2 – и. п. Ноги на пол не класть

7. И. п. – лежа на животе, руки вверх, ноги врозь, 1 – поднять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой и рукой

8. И.п. -лежа на животе имитировать плавание стилями «басс», «кроль», «батерфляй». Сочетать движения с дыханием (увеличение объема грудной клетки -вдох; уменьшение - выдох)

9. Диафрагмальное дыхание

Общее правило применения этих упражнений: не допускать значительного утомления. С этой целью количество повторений рекомендуют обычно сохранять в пределах 6-12 раз и лишь для самых легких упражнений 12-15 раз. Так как длительность игр достигает 20-25 мин, то для предупреждения переутомления целесообразно разнообразить характер игры, избегая однообразных движений, включать каждые 3-5 мин в игровую деятельность двигательные переключения в виде упражнений для неутомленных мышц

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении: общеразвивающие упражнения - 50%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата - 30%; упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения - 10%; дыхательные упражнения - 10%.

#### План-конспект занятия № 1

Отделение: ЛФК.

Основные задачи:

1. Вводное занятие по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

3. Активизация двигательной активности.

I. Организационная часть: теория по технике безопасности.

II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.

#### План-конспект занятия № 2

Отделение: ЛФК.

Основные задачи:

1. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. ЛФК



Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.

План-конспект занятия № 3

Основные задачи: 1. Развитие физической активности.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. ЛФК

III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 4

Основные задачи: 1. Развитие выносливости, техники движения по склону. 2. Правильное дыхание на подъеме.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. ЛФК

III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 5

Основные задачи: 1. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) ЛФК

III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 6

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. ЛФК.

III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 7

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом. ОКГ. Развитие физических качеств (координации и быстроты). Обучение технике подач в бадминтоне. ЛФК.

III. Заключительная часть: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 8

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.



II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, упражнения со скакалкой: прыжки, парные прыжки (следить за техникой выполнения прыжков). ОКГ. Развитие физических качеств (гибкости). Обучение технике ударов справа и сверху. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 9

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 10

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом. ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение технике подачи в бадминтоне. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.

План-конспект занятия № 11

Основные задачи: 1. Коррекция осанки; составление индивидуальных программ коррекции осанки и укрепление мышц с учетом заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы.

II. Основная часть: ходьба с различным движением рук в суставах, бег в среднем темпе, общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и конечностей, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Развитие физических качеств. Обучение индивидуальной игре в бадминтон. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, ведение дневника самоконтроля.

План-конспект занятия № 12

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие мышцы верхней части спины, плеч, рук, упражнения, укрепляющие грудные мышцы. ОРУ. ОКГ. Обучение технике базовых аэробных шагов, комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 13

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.





II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы средней и нижней части спины, упражнения, укрепляющие пресс. ОКГ. ЛФК. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку, дневник самоконтроля.

#### План-конспект занятия № 14

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть: ходьба, бег в среднем темпе, ходьба, упражнения в движении, ОРУ, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие поясной отдел спины, упражнения, укрепляющие мышцы пресса: прямые, косые, упражнения в парах. Развитие двигательной активности. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата ОРУ. ОКГ. ЛФК

III. Заключительная часть: растяжка на фитболах, расслабление, дневник самоконтроля.

#### План-конспект занятия № 15

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть: осанка и влияние физических упражнений на формирование осанки.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с предметами (мяч) в положении стоя, сидя, лежа, на мышцы пресса и спины, упражнения с мячом в парах. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина» ОКГ. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

#### План-конспект занятия № 16

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гимнастической палкой (комплекс в положении стоя). Развитие гибкости и подвижности суставов. ОКГ. ЛФК

III. Заключительная часть: растяжка с палками, упражнения на расслабление, дневник самоконтроля.

#### План-конспект занятия № 17

Основные задачи: 1. Программа: коррекция осанки – здоровая спина. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, танцевальные упражнения, упражнения с гимнастическими палками (комплекс, в положении лежа; в парах). ОКГ. Дальнейшее обучение технике спортивной ходьбы Подвижная игра с элементами строевых упражнений. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

#### План-конспект занятия № 18

Основные задачи: 1. Развитие двигательной активности. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры. ОКГ. Дальнейшее обучение технике равномерного бега. Обучение технике низкого старта. Подвижная игра. ЛФК.



III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 19

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения с гантелями, упражнения, укрепляющие мышцы рук, упражнения, укрепляющие мышцы плеч, спины, пресса. ОКГ. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Подвижная игра. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление, расслабление и растяжку, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 20

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: кардиоаэробика. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике хватки ракетки. ЛФК.

III. Заключительная часть: стретчинг, восстановление.

План-конспект занятия № 21

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения на тренажерах («круговая» в два подхода). ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике стоек и перемещений. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, восстановление, дневник самоконтроля. План-конспект занятия № 22

Основные задачи: 1. Программа: «коррекция осанки – здоровая спина». 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, упражнения в движении, ОРУ, «круговая» тренировка на тренажерах в два подхода, упражнения на фитболах. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике подач. ЛФК.

III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстанавливающие упражнения, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 23

Основные задачи: 1. Развитие гибкости и подвижности суставов. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба с различными движениями рук во всех суставах, бег в среднем темпе (приставным шагом, передвижение боком, с захлестыванием голени, подъем бедра), ОРУ, суставная гимнастика в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение технике ударов. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление, дневник самоконтроля.

План-конспект занятия № 24

Основные задачи: 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.





II. Основная часть: ходьба, бег, приставной шаг, бег с подъемом бедра, захлестом голени и т.д., ходьба, упражнения в движении, дыхательные упражнения, упражнения для укрепления сердечнососудистой системы, подвижные игры. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 25

Основные задачи: 1. Повышение общего тонуса мышц. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения в парах: в положении стоя, лежа, сидя, с гимнастической палкой. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие основных физических качеств. Дальнейшее обучение индивидуальной технике и тактике игры в бадминтон.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах.

План-конспект занятия № 26

Основные задачи: 1. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: кардиоаэробика. комплекс упражнений с использованием отягощений весом 0,5 кг. ОРУ, ОКГ. Дальнейшее обучение технике базовых аэробных шагов. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 27

Основные задачи: 1. Профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба с различным положением стоп, комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики плоскостопия. ОРУ. ОКГ. Обучение комплексу танцевальных упражнений с мячами. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 28

Основные задачи: 1. Профилактика ОРЗ и ОРВ. 2. Укрепление общего мышечного тонуса.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, упражнения в движении, легкий бег, дыхательные упражнения, ОРУ в сочетании с дыхательной гимнастикой, корректирующие упражнения с гимнастической палкой.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 29

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, упражнения в движении, легкий бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие пресс (мышцы живота), рук, спины, стретчинг.

III. Заключительная часть: упражнения на расслабление в парах.

План-конспект занятия № 30

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ. ОКГ. Дальнейшее обучение и совершенствование техники равномерного бега. Подвижная игра. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на расслабление (самостоятельно).

План-конспект занятия № 31

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка.



I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, контрольные нормативы, тесты на гибкость и подвижность суставов. Обучение технике метания теннисного мяча. Подвижная игра. ЛФК. ОФП. СФП.

III. Заключительная часть: подведение итогов контрольных нормативов.

План-конспект занятия № 32

Основные задачи: 1. Развитие внимания и быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, игры с мячом, эстафеты. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники ударов и техники подач. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 33

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц. 2. Укрепление сердечно-сосудистой системы. 3. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: кардиоаэробика, комплекс упражнений укрепляющих сердечно-сосудистую систему в сочетании с дыхательной гимнастикой. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование техники индивидуальной игры. ЛФК.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и восстановление.

План-конспект занятия № 34

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса мышц, развитие силы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, круговая тренировка на силовых тренажерах по 2 подхода на различные мышечные группы.

III. Заключительная часть: упражнения на расслабление и растяжку.

План-конспект занятия № 35

Основные задачи: 1. Развитие координации движений. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, упражнения в движении, бег, дыхательные упражнения, упражнения на координацию с использованием гимнастических палок и фитболов.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 36

Основные задачи: 1. Коррекция осанки, укрепление мышц спины. 2. Развитие силы

I. Организационная часть.

II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы спины, статического и динамического характера, упражнения, укрепляющие мышцы спины с гимнастическими палками.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку в парах, упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 37

Основные задачи: 1. Укрепление суставов, упражнения развивающие гибкость. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.



II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, суставная гимнастика, упражнения, развивающие гибкость и подвижность в суставах, упражнения в парах. Общая физическая подготовка. ОРУ. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку, расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 38

Основные задачи: 1. Укрепление мышц пресса. Профилактика заболеваний внутренних органов. 2. Развитие силы.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ОРУ, упражнения, укрепляющие мышцы пресса: верхние прямые, косые мышцы. Развитие силы. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 39

Основные задачи: 1. Укрепление плечевого пояса и мышц груди. 2. Развитие силы.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, упражнения, укрепляющие плечевой пояс, мышцы рук, груди, с использованием гантелей, скамейки, гимнастических палок.

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление.

План-конспект занятия № 40

Основные задачи: 1. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, движением рук, в суставах, легкий бег с поворотами, сменой направлений, дыхательные упражнения, эстафеты с мячом. Совершенствование скоростно-силовых качеств и общей выносливости. ОРУ. ЛФК.

III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.

План-конспект занятия № 41

Основные задачи: 1. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, дыхательные упражнения, ОРУ, корректирующие упражнения для укрепления стоп с использованием гимнастических палок. ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений для укрепления свода стопы, профилактика плоскостопия. Общая физическая подготовка. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление.

План-конспект занятия № 42

Основные задачи: 1. Укрепление общего тонуса организма. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, упражнения в парах в положении стоя, с сопротивлением, в положении сидя и лежа. ОРУ. ОКГ. Дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств. Дальнейшее обучение и совершенствование индивидуальной игры в бадминтон. ЛФК.

III. Заключительная часть: растяжка в парах, восстановление.

План-конспект занятия № 43

Основные задачи: 1. Развитие внимания, быстроты реакции. 2. Общая физическая подготовка.



I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, игры с мячом на внимание, быстроты реакции, попадание в цель. Общая физическая подготовка. ОРУ. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление, релаксация.

План-конспект занятия № 44

Основные задачи: 1. Развитие гибкости. 2. Укрепление общего тонуса мышц.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, прыжковые упражнения со скакалкой, дыхательные упражнения, ОРУ, комплекс упражнений развивающих гибкость с использованием гимнастических палок, упражнения в парах. Укрепление общего тонуса мышц. ОРУ. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на расслабление.

План-конспект занятия № 45

Основные задачи: 1. Общая физическая подготовка. 2. Игры на внимание и быстроту реакции.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, упражнения в движении, бег, ОРУ, игры с мячом, подвижные игры, эстафеты. Общая физическая подготовка. Игры на внимание и быстроту реакции.

III. Заключительная часть: упражнения на расслабление и восстановление.

План-конспект занятия № 46

Основные задачи: 1. Развитие общей выносливости.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: подъем по склону горы (дозированная ходьба), восстановление, ОРУ, упражнения в парах, спуск с горы (дозированная ходьба по склону вниз). Развитие общей выносливости. ОРУ. ЛФК

III. Заключительная часть: упражнения на растяжку и расслабление на спортивной площадке.

План-конспект занятия № 47

Основные задачи: 1. Контрольно-зачетные нормативы. 2. Общая физическая подготовка.

I. Организационная часть.

II. Основная часть: ходьба, бег, ОРУ, контрольно-зачетные нормативы. ОРУ. ЛФК. Общая физическая подготовка.

III. Заключительная часть: восстановительные упражнения.

**Для студентов заочной формы обучения**

**Практическое занятие № 1**

Задачи: Отработка комплекса упражнений для совершенствования физических качеств

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие
- контроль ЧСС

Основная часть:

- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресур-**



## сов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

### 8.1. Основная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017 Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1023871>

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

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

### 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. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

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>

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

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
8. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
9. Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
10. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
11. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.





12. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>

13. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Профессиональная база данных Teoriya.ru <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Профессиональная база данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>
6. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
7. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
8. Информационно-справочная система: Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
9. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
10. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
11. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
12. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>

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

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

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» выступают практические занятия.

Практические занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

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

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

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение практических занятий, в случае пропуска студент должен их отработать. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической



подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

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**

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

- к реферату;
- к проекту с презентацией;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура»:

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

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

Учебные занятия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Адаптивная физкультура» проводятся в спортивных залах, оснащенных соответствующим оборудованием:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование/переносное видеопроjectionное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование компьютеры, специализированные рабочие места, одноместные парты, расширенные проходы между рядами, звукоусиливающая аппаратура, электронные видеувеличители, переносная индукционная петля, мобильный перекидной пандус, клавиатура с о шрифтом Брайля
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: видеопроjectionное 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
--	--