



УТВЕРЖДЕНО:
Ученым советом Высшей школы сервиса
Протокол № 4 от «13» 10. 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы**

бакалавриата

**по направлению подготовки: 15.03.02. Технологические машины и оборудование
направленность (профиль): Бытовые машины и приборы**

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2022

Разработчик (и):

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

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>Доцент Высшей школы Сервиса</i>	<i>к.т.н., доцент Максимов А.В.</i>

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к обязательной части 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

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

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

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

Преподавание дисциплины ведется для студентов заочной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 8 часов, самостоятельная работа обучающихся 28 часов; и на 1 курсе во 2 семестре - контактная работа обучающихся с преподавателем 8 часов, самостоятельная работа обучающихся 28 часов. Преподавание дисциплины предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: традиционные лекции (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа); практические занятия (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа) в форме разработки индивидуальной карты здоровья, защиты индивидуальных презентаций студентов, защиты группового проекта в виде презентации, тестирования; групповые и индивидуальные консультации (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и защиты: индивидуальной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, группового проекта с презентацией; и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

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

- Элективные дисциплины по физической культуре.

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения	Планируемые результаты обучения (компетенции, индикатора достижения компетенции)
------	---	---

	компетенции	
1	УК-7	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p style="padding-left: 40px;">УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p style="padding-left: 40px;">УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p style="padding-left: 40px;">УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» профиль «Бытовые машины и приборы» и относится к обязательной части программы

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;



- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Элективные дисциплины по физической культуре

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Для заочной формы обучения:

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



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

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр									
Физическая культура в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная				12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации	
	Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. «Первая контрольная точка»			0,5	Разработка индивидуальной карты здоровья		1	Проработка теоретического материала	
	Тема 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. «Вторая контрольная точка»			0,5	Защита индивидуальных презентаций студентов		13	Подготовка группового проекта	



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				
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала
	Тема 2.1. Оценка двигательной активности и точных энергетических затрат. «Третья контрольная точка»			0,5	защита группового проекта в виде презентации			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Тестирование «Четвертая контрольная точка»			0,5	тестирование				
	Консультация					2			
Промежуточная аттестация – зачет – 2 часа									
1 курс 2 семестр									
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1	традиционная					11	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации



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				
тельности	Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Первая контрольная точка			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья			1	Проработка теоретического материала
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	Традиционная					13	Подготовка группового проекта
	Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Вторая контрольная точка			0,5	Защита индивидуальных презентаций студентов			1	Проработка теоретического материала
	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	0,5	традиционная					1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	Тема 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредные привычки, физические упражнения. «Третья контрольная точка»			0,5	защита группового проекта в виде презентации			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Тестирование «Четвертая контрольная точка»			0,5	Тестирование студентов				
	Консультация					2			
межуточная аттестация – зачет – 2 часа									



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

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

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (26 часов)	Основная литература 1. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=375836 2. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=360867 3. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=362331 4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=361109 5. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=353511
	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)	Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638 3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794 4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 со-



		<p>ревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=507251</p> <p>6. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</p> <p>7. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347</p>
1 курс 2 семестр		
Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (12 часов)	Основная литература	1. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=375836
Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (14 часов)		2. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие/ О.В. Морозов, В.О. Морозов. М.:ФЛИНТА, 2020. 214с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=360867
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)		3. Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=362331
		4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=361109
		5. Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.com/read?id=353511
	Дополнительная литература	1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620
		2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
		3. Общая педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794
		4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и эко-



	<p>логии 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</p> <p>5. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=507251</p> <p>6. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358</p> <p>7. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 - ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347</p>
--	--

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

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

№ пп	Индекс компетенции, индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции, индикатора достижения компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции, индикатора достижения компетенции	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, индикатора достижения компетенции обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
		УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	Нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	На основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов	Способностью использовать систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола,



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

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

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
<p>Знание норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни.</p> <p>Умение на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физиче-</p>	<p>Тестирование</p> <p>Разработка индивидуальной карты здоровья</p> <p>Проект</p> <p>Презентация</p>	<p>Студент демонстрирует знание норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; требований к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности; норм здорового образа жизни.</p> <p>Студент демонстрирует умение на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физи-</p>	<p>Закрепление способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; соблюдать нормы здоро-</p>



<p>ских упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Владение использовать систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья); способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>		<p>ческих упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов; планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях. Студент демонстрирует владение использовать систематические занятия физической культурой и спортом для поддержания должного уровня физической подготовленности; демонстрирует уровень физической подготовленности, соответствующий принятым нормативам (с учетом возраста, пола, физического развития, состояния здоровья); способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>вого образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

В качестве внутренней шкалы текущих оценок используется 80 балльная оценка обучающихся, как правило, по трем критериям: посещаемость, текущий контроль успеваемости, активность на учебных занятиях.

Рейтинговая оценка обучающихся по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости (без учета результатов экзамена/дифференцированного зачета) определяется по 80-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

- посещение учебных занятий (до 30 баллов за посещение всех занятий);
- текущий контроль успеваемости (до 50 баллов), в том числе:



- 1 задание текущего контроля (0-10 баллов)
- 2 задание текущего контроля (0-10 баллов)
- 3 задание текущего контроля (0-10 баллов)
- 4 задание текущего контроля (0-15 баллов);

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

Оценка «отлично» может быть выставлена только по результатам сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Автоматическое проставление оценки «отлично» не допускается.

Если по результатам текущего контроля обучающийся набрал:

71-80 балл — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «хорошо»;

62-70 баллов — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «удовлетворительно»;

51-61 балл — обязан сдавать зачет/экзамен;

50 баллов и ниже — не допуск к зачету/экзамену.

Технология выставления итоговой оценки, в том числе перевод в итоговую 5-балльную шкалу оценки определяется следующим образом:

Таблица перевода рейтинговых баллов в итоговую 5 — балльную оценку

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет/экзамен		Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачтено	экзамен	min	max		
71-80	зачтено	4 (хорошо)	18	20	89-90	4 (хорошо)
					91-100	5 (отлично)
62-70	зачтено	3 (удовлетворительно)	15	20	77-90	4 (хорошо)
51-61	Допуск к зачету/экзамену		11	20	62-75	3 (удовлетворительно)
					76-81	4 (хорошо)
50 и менее	Не допуск к зачету, экзамену					

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

Средство оценивания – презентация

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите презентаций

Критерии оценки	
	<ul style="list-style-type: none">– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений.- Практическая направленность работы- Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите- Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подхо-



	дов, предлагаемых решении - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление презентации: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	маж 10 баллов
«5», если (9 – 10) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления презентации. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (5 – 8) баллов	Тема презентации раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 4) балла	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.
«2»	презентация не представлена

Средство оценивания – индивидуальная карта здоровья

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

Критерии оценки	- Полный объем расчетов по всем параметрам физического здоровья - Полный и развернутый вывод; - Развернуто представлены предложения по улучшению физического здоровья студента
Показатели оценки	маж 10 баллов
«5», если (9 – 10) баллов	Расчеты проведены в соответствии с требованиями. Заполнена в полном объеме таблица. Сделаны выводы и предложены способы улучшения показателей своего здоровья
«4», если (5 – 8) баллов	Расчеты проведены в соответствии с требованиями. Заполнена в полном объеме таблица. Сделаны выводы, но не предложены способы улучшения показателей своего здоровья
«3», если (1 – 4) балла	Заполнена только таблица, отсутствуют расчеты. Нет выводов и предложений по улучшению физического здоровья
«2»	Карта здоровья не представлена

Средство оценивания – групповой проект

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

Критерии оценки	- Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, закончен-
------------------------	---



	ность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решениях - 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
Показатели оценки	макс 15 баллов
«5», если (10 – 15) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (3 – 9) баллов	Тема проекта раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 2) баллов	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.
«2»	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

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

Средство оценивания – тестирование

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

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

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



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	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
	Тесты	Необходимо ответить на 33 вопроса. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
	Тесты	Необходимо ответить на 45 вопросов. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов

Первая контрольная точка - Разработка индивидуальной карты здоровья

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

1. *Наблюдение за ростом:*

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

2. *Наблюдение за весом:*

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

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

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

б)

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

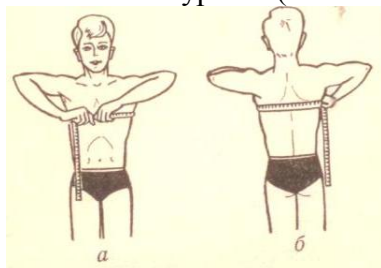
В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

- с) Для снижения лишнего веса эффективна методика:
- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
 - исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
 - и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
 - и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

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

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

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



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

- Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
- Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. Наблюдение за состоянием осанки:

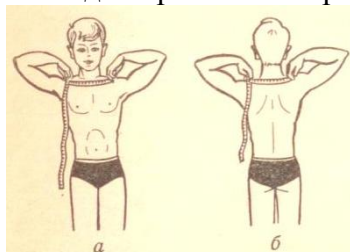
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное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

Сделайте расчет по формуле:

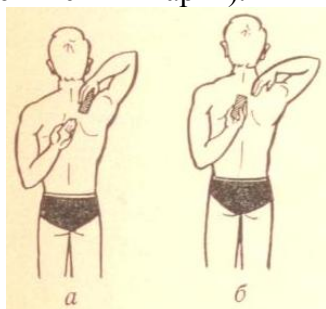
$$\frac{\text{ширина}_\text{плеч.}(\text{см})}{\text{величина}_\text{дуги}_\text{спины}(\text{см})} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

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



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



Методика увеличения ширины плеч:

- а) Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднятие и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
- б) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
- с) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднятие и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. **Наблюдение за пропорциональностью телосложения:**

Пропорциональность верхнего сегмента тела

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



Сделайте расчет по формуле:

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

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

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

Пропорциональность грудного сегмента тела

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

Сделайте расчет по формуле:

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

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



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

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

Пропорциональность брюшного сегмента тела

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

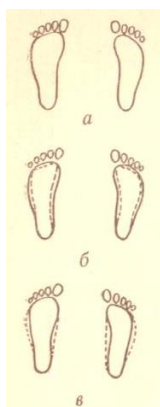
$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

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

6. Наблюдение за состоянием стоп

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

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



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

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

Вторая контрольная точка– индивидуальная презентация

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.

Третья контрольная точка–групповой проект

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье



5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура в режиме трудового дня.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Четвертая контрольная точка – тестирование

Тестовые задания:

1 курс 1 семестр

ВАРИАНТ 1

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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 2

1. Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
2. Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа
3. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
4. К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
Г) артериальное давление, пульс;
5. К показателям физического развития относятся:
А) ловкость и прыгучесть.
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;



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



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



- В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.
25. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая нагрузка
 - Г) урок физической культуры.
26. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
 - Б) способность долго спать;
 - В) способность долго есть.
 - Г) способность бегать на короткие дистанции;
27. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
 - Б) способность к танцам;
 - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
 - Г) способность быстро бегать.
28. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
 - Б) способность выполнять большую нагрузку
 - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
 - Г) способность быстро ходить;
29. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность;
 - Б) занятие спортом;
 - В) чтение литературы;
 - Г) прогулки под луной.
30. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
 - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
 - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - Г) прогулки на природе.
31. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений
 - Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
32. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости часто-та сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
 - Б) 70-60 уд./мин.;
 - В) 60-50 уд./мин.
 - Г) 50-40 уд/мин
33. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
 - Б) физическое;
 - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);



Г) психическое;

ВАРИАНТ 3

- 1..У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
 - Б) 70-60 уд./мин.;
 - В) 60-50 уд./мин.
 - Г) 50-40 уд/мин
- 2.Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
 - Б) физическое;
 - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
 - Г) психическое;
- 3.Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;
 - Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
 - В) чтение у камина;
 - Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
- 4.Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;
 - Б) употребление курения;
 - В) улучшать физическую подготовленность;
 - Г) соблюдение правил здорового образа
- 5.Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на гармоническое развитие человека;
 - Б) на формирование правильной осанки;
 - В) на всестороннее развитие физических качеств;
 - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 6.К показателям физической подготовленности относятся:
- А) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - Б) сила, быстрота, выносливость;
 - В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
 - Г) артериальное давление, пульс;
- 7.К показателям физического развития относятся:
- А) ловкость и прыгучесть.
 - Б) быстрота и выносливость;
 - В) рост и вес;
 - Г) сила и гибкость;
- 8.Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;
 - Б) повышение двигательной активности человека;
 - В) понижения двигательной активности человека;
 - Г) чрезмерное питание.
- 9.Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.
 - Б) 150-170 уд./мин.;
 - В) 90-150 уд./мин.;
 - Г) 60-90 уд./мин.;



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



- В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
20. Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
21. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
22. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
23. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
24. Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
25. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
26. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.
27. Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.
28. Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;



- В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;
29. Ловкость – это:
А) способность к пению;
Б) способность к танцам;
В) способность быстро овладевать новыми движениями;
Г) способность быстро бегать.
30. Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
31. Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
32. Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
33. Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
Г) 50-40 уд/мин

ВАРИАНТ 4

1. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
2. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.
3. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
4. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;



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



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



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



- В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
32. Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
33. Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

ВАРИАНТ 5

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



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



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



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

ВАРИАНТ 6

1. Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
2. Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;



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



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



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



- А) контроль за артериальным давлением;
 - Б) обеспечение организма питательными веществами;
 - В) снижение иммунитета;
 - Г) текущий и оперативный.
31. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- А) физическое воспитание;
 - Б) лечебно-оздоровительная система;
 - В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
 - Г) все ответы верны.
32. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая нагрузка
 - Г) урок физической культуры.
33. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
 - Б) способность долго спать;
 - В) способность долго есть.
 - Г) способность бегать на короткие дистанции;

ВАРИАНТ 7

1. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая нагрузка
 - Г) урок физической культуры
2. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
 - Б) способность долго спать;
 - В) способность долго есть.
 - Г) способность бегать на короткие дистанции;
3. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
 - Б) способность выполнять большую нагрузку
 - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
 - Г) способность быстро ходить;
4. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность
 - Б) занятие спортом;
 - В) чтение литературы;
 - Г) прогулки под луной.
5. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
 - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
 - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - Г) прогулки на природе.
6. Что понимается под физической культурой личности?



- А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
8. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое.
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
10. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;
11. Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
12. Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) 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.



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) улучшение физической подготовленности;
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.

Ключи										
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

1 курс 2 семестр

ВАРИАНТ 1

1. Девиз Олимпийских игр:

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

2. Олимпийская хартия представляет собой:

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

3. Принципы здорового образа жизни:

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

4. Закаливание – это:

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

5. Что такое здоровье:

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

6. В том числе физическая культура ещё представлена:

- а) закаливанием;
- б) занятием спортом;



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



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



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



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



- б) в пределах 11-18 ч.;
 - в) в вечерние часы;
 - г) не зависят от времени суток.
44. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
 - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
 - в) поднимать повыше физические предметы
 - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
45. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
 - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
 - в) единство физической и психологической деятельности
 - г) все вышеперечисленное верно

ВАРИАНТ 2

1. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
 - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
 - в) поднимать повыше физические предметы
 - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
2. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
 - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
 - в) единство физической и психологической деятельности
 - г) все вышеперечисленное верно
3. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты - мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
4. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
5. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
 - б) употребления курения;
 - в) улучшение 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:
- рост, вес, окружность грудной клетки;
 - сила, быстрота, выносливость.
 - частота сердечных сокращений, частота дыхания;
 - артериальное давление, пульс.
37. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- на гармоническое развитие человека;
 - на формирование правильной осанки;
 - на всестороннее развитие физических качеств;
 - на достижение высоких спортивных результатов.
38. Выносливость как физические качества:
- способность преодолевать внешнее утомление;
 - способность долго спать;
 - способность долго есть;
 - способность бегать на короткие дистанции.
39. Одним из основных средств физического воспитания является:
- физическая тренировка;
 - физические упражнения;
 - физическая нагрузка;
 - урок физической культуры.
40. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- физическое воспитание;
 - лечебно-оздоровительная система;
 - реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
 - все ответы верны.
41. Характеристика врачебного контроля:
- контроль за артериальным давлением;
 - обеспечение организма питательными веществами;
 - снижение иммунитета;
 - текущий и оперативный.
42. Спорт-это:
- собственно соревновательная деятельность;
 - физическая культура;
 - физическое воспитание;
 - туризм.
43. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- локтевом суставе;
 - плечевом суставе;
 - тазобедренном и отделе позвоночного столба;
 - лучезапястном суставе.
44. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- увеличения объема занятий;
 - увеличения частоты занятий;



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

45. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

ВАРИАНТ 3

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

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

2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

3. Определение понятия ППФП

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

4. Воспитание прикладных физических качеств

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

5. Девиз Олимпийских игр:

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

6. Олимпийская хартия представляет собой:

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

7. Принципы здорового образа жизни:

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

8. Закаливание – это:

- а) прогулка по местности в теплой одежде;
- б) езда на автомашине при открытых окнах;



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



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



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



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



- в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
- г) лучезапястном суставе.

ВАРИАНТ 4

1. Спорт-это:

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

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

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

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

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

4. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

5. Определение понятия ППФП

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

6. Воспитание прикладных физических качеств

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

7. Девиз Олимпийских игр:

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

8. Олимпийская хартия представляет собой:

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

9. Принципы здорового образа жизни:

- а) недостаток двигательной деятельности;
- б) употребления курения;



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



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



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



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

ВАРИАНТ 5

1. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:



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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 6

1. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
 - б) способность долго спать;
 - в) способность долго есть;
 - г) способность бегать на короткие дистанции.
2. Одним из основных средств физического воспитания является:



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



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



22. Ценности физической культуры:

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

23. Вводная гимнастика:

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

24. Физическая культура—это:

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

25. Гибкость—

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

26. Ловкость—это:

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

27. Физкультурная пауза—это

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

28. Основные правила двигательной деятельности:

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

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

- а) 1500 ккал.;
- б) 6000 ккал. и выше;
- в) 3000 ккал.;
- г) 2500 ккал.

30. Средствами воспитания выносливости является:

- а) бег на длинные дистанции;
- б) бег на 100 м;
- в) прыжок в длину с разбега;



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



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

ВАРИАНТ 8

1. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
 - б) повышение двигательной активности человека;
 - в) понижение двигательной активности человека;
 - г) чрезмерное питание.
2. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) сила и гибкость.
3. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - б) сила, быстрота, выносливость.
 - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
 - г) артериальное давление, пульс.
4. Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;



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



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



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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 100 из 125</i>

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 101 из 125</i>

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 102 из 125</i>

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		стр. 103 из 125

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС
		<i>стр. 104 из 125</i>

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 105 из 125</i>

- 43.Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
 - б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
- 44.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
 - б) групповыми;
 - в) скоростно-силовыми;
 - г) собственно-силовыми.
- 45.Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 - б) силы воли;
 - в) жизненной емкости легких;
 - г) силы кисти.

ВАРИАНТ 10

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



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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 107 из 125</i>

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 108 из 125</i>

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 109 из 125</i>

- г) работа на компьютере.
35. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- 1500 ккал.;
 - 6000 ккал. и выше;
 - 3000 ккал.;
 - 2500 ккал.
36. Средствами воспитания выносливости является:
- бег на длинные дистанции;
 - бег на 100 м;
 - прыжок в длину с разбега;
 - толкание ядра.
37. 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.
38. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- быстрое включение в работу;
 - отсутствие разминки;
 - чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
39. Тестами для определения выносливости:
- тест на сгибание рук;
 - проба Ромберга;
 - тест Купера;
 - упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
40. Гармоничность физического развития является:
- основные физические качества;
 - выносливость;
 - быстрота;
 - сила.
41. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
42. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
 - ассимиляцией.
43. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - 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.

Ключи										
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

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

7.4. Содержание занятий семинарского типа.

Преподавание дисциплины предусматривает проведение практические занятия (в 1 семестре 2 часа, во 2 семестре 2 часа) в форме разработки индивидуальной карты здоровья (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), защиты индивидуальных презентаций студентов (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), защиты группового проекта в виде презентации (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа), тестирования (в 1 семестре 0,5 часа, во 2 семестре 0,5 часа).

Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Методико-практические занятия предусматривают освоение

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 115 из 125</i>

студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития.

1 семестр

Практическое занятие 1.

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Методика определения и оценка физического здоровья студентов»

Содержание занятия:

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

Цель занятия: определение и оценка физического здоровья студентов.

Практические навыки: закрепить теоретические знания, оценить физическое здоровье студента.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

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

1. Наблюдение за ростом:

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

2. Наблюдение за весом:

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

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

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

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

- e) Для снижения лишнего веса эффективна методика:

- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать – руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 116 из 125</i>

ку, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не пере едайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

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

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

- с) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в одной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
- д) Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. *Наблюдение за состоянием осанки:*

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

Сделайте расчет по формуле:

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

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

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

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

Методика увеличения ширины плеч:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 117 из 125</i>

- d) Прodelайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднятие и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Прodelайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
- e) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
- f) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднятие и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. Наблюдение за пропорциональностью телосложения:

Пропорциональность верхнего сегмента тела

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

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина_плеч(см)}}{\text{ширина_таза(см)}} \cdot 100$$

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

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

Пропорциональность грудного сегмента тела

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

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

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

Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

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

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 118 из 125</i>

образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

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

6. *Наблюдение за состоянием стоп*

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

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

Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

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

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с физической тренированностью организма

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		стр. 119 из 125

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: интерактивное практическое занятие.

Тема занятия: «Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат»

Содержание занятия:

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 120 из 125</i>

– предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

– актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Практическое занятие 4

Тема занятия: «Физическая культура и спорт»

Содержание занятия:

2. Тестирование.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Критерии оценки тестирования

Необходимо ответить на 33 вопроса. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов)

Студенты, не сдавшие тестирование по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

2 семестр

Практическое занятие 1

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма»

Содержание занятия:

1. Представление и защита индивидуальной карты здоровья.

Цель занятия: ознакомление с методами самоконтроля за функциональным состоянием организма

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами индивидуальной карты здоровья.

Целью выполнения индивидуальной карты здоровья является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Индивидуальная карта здоровья должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура и спорт.

Задачи презентации:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 121 из 125</i>

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Практическое занятие 2

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита презентации по теме занятия.

Цель занятия: ознакомление с методами оценки и коррекции осанки и телосложения

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественной, иллюстрированной самостоятельно разработанными схемами презентации по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения презентации является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а также сбор реальных данных и получения практических навыков.

Презентация должна показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи презентации:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Каждый студент может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к презентации:

- презентация выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студент, не выполнивший презентации по дисциплине, или получивший неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускается.

Практическое занятие 3

Вид практического занятия: практическое занятие.

Тема занятия: «Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек, физические упражнения»

Содержание занятия:

1. Представление и защита группового проекта.

Цель занятия: ознакомление со способами сохранения здоровья

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 122 из 125</i>

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Представление и защита качественного, иллюстрированного самостоятельно разработанными схемами проекта по нижеперечисленным темам.

Целью выполнения проекта является закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в процессе обучения, их систематизация и развитие, а так же сбор реальных данных и получения практических навыков.

Проект должен показать глубину усвоения студентами теоретического курса дисциплины физическая культура.

Задачи проекта:

- развить у студента творческие способности, перспективное мышление, вкус к исследовательской деятельности;
- предоставить возможность студенту провести практическое исследование, анализ существующих ситуаций.

Группа студентов может выбрать любую из заинтересовавших тем. Выбор темы должен быть осуществлен в установленный преподавателем срок.

Требования к проекту:

- проект выполняется в Microsoft Power Point,
- полнота раскрытия темы,
- иллюстративность самостоятельно разработанными схемами и диаграммами.

Критерии оценки презентации

- актуальность, содержание, соответствие содержания теме работы, самостоятельность выполнения работы, глубина раскрытия темы, уровень выполненных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов, наличие выводов и рекомендаций, качество оформления.

Студенты, не выполнившие групповой проект по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

Практическое занятие 4

Тема занятия: «Физическая культура и спорт»

Содержание занятия:

1. Тестирование.

Цель занятия: систематизация теоретического материала

Практические навыки: закрепить теоретические знания.

Продолжительность занятия – 0,5 часа.

Критерии оценки тестирования

Необходимо ответить на 45 вопросов. Время выполнения 30 минут. Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов)

Студенты, не сдавшие тестирование по дисциплине, или получившие неудовлетворительную оценку, к экзаменационной сессии не допускаются.

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

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие/ Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА_М. 2021. 201с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=375836>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 123 из 125</i>

2. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942846](https://old.book.ru/book/942846)

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

8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <https://znanium.com/catalog/document?id=379627>

2. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — <https://www.book.ru/book/938916>

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

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 124 из 125</i>

8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.pdf>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

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

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

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают лекционные и практические занятия.

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

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

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

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» выступают практические занятия в форме защиты: индивидуальной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, группового проекта с презентацией.

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 неординарных 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 презентации;
- к проекту с презентацией;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС
		<i>стр. 125 из 125</i>

- к подготовке индивидуальной карты здоровья;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт:

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

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

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

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование/переносное видеопроjectionное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроjectionное оборудование/переносное видеопроjectionное оборудование доска
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