



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СК РГУТиС



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТУРИЗМА И СЕРВИСА»

СМК  
РГУТиС



### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Б.1.В.ФТД.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)**  
основной образовательной программы высшего образования – программы  
прикладного бакалавриата  
по направлению подготовки: 43.03.03. Гостиничное дело  
Профиль: Гостиничное дело  
Классификация: бакалавриат

Разработчики:

Должность	Подпись	Ученная степень и звание. Ф.И.О.
преподаватель		Набиев Ш.М.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Совета филиала:  
(протокол от 31. 08. 2017г. № 1)

Должность	Подпись	Ученная степень и звание. Ф.И.О.
Секретарь Совета		к. филос. н. Курбанова А.М.

Рабочая программа согласована и одобрена руководителем ООП:

Должность	Подпись	Ученная степень и звание. Ф.И.О.
Доцент		к. филос. н. Курбанова А.М.



### 1. Перечень индикаторов компетенций, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплиной «Физическая культура» (элективная дисциплина)

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (элективная дисциплина)

в соответствии с предусмотренными компетенциями ОК-8 обучающийся должен знать, уметь, владеть:

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
2.			влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
3.			способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	ставить цель, формулировать задачи и способы реализации их на основе системного подхода, уметь прогнозировать и осуществ-	навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями



				лять качественный анализ, используя методологию изученных наук	
--	--	--	--	--	--

## 2. Структурно-тематический план контроля уровня освоения компетенций в части, предусмотренной рабочей программой дисциплины

Структура дисциплины	Вид контроля	Индекс оценочного средства
<b>Текущий контроль 1 курс</b>		
<b>Блок 1. Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Совершенствование скоростно-силовых качеств мужчин в беге на 2000м.	нет	нет
Тема 1.2. Совершенствование скоростно-силовых качеств женщин в беге на 1000м.	нет	нет
<b>Блок 2. Спортивные игры</b>		
Тема 2.1. Спортивные игры – баскетбол.	нет	нет
Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол.	нет	нет
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов Тестовые задания (для спец. группы) Рефераты (для полностью освобожденных студентов)	Б.1.В.ФТД 1.
<b>Текущий контроль 2 курс</b>		
<b>Блок 1. Легкая атлетика</b>		
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.	нет	нет
Развитие и совершенствование общей выносливости на примере легкой атлетики.	нет	нет
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	нет	нет
Развитие и совершенствование силовых качеств в легкой атлетике.	нет	нет
Развитие и совершенствование скорости в легкой атлетике.	нет	нет
Развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	нет	нет
Развитие и совершенствование тонко-координационных способностей в легкой атлетике.	нет	нет
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов Тестовые задания (для спец. группы) Реферат (для полностью освобожденных студентов)	Б.1.В.ФТД 2.
<b>Текущий контроль 3 курс</b>		
<b>Блок 1. Легкая атлетика</b>		
Профессионально-прикладная физическая подготовка	нет	нет



студентов		
Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	нет	нет
Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	нет	нет
<b>Блок 2. Спортивные игры</b>		
Спортивные игры – баскетбол.	нет	нет
Спортивные игры – волейбол.	нет	нет
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов Тестовые задания (для спец. группы) Реферат (для полностью освобожденных студентов)	Б.1.В.ФТД 3.
<b>Текущий контроль</b>		

### 3. Оценочные средства по формам контроля:

Промежуточный контроль	
Б.1.В.ФТД.4.	1-6 семестры - зачет
Содержание задания для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Сдача нормативов
Требования к выполнению задания	1. Проводится в виде сдачи нормативов 2. Время, отводимое на процедуру – плановое аудиторное ПЗ.
Критерии оценки по содержанию и качеству	Указаны в таблице
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день сдачи. - Форма представления – зачетно - экзаменационная ведомость.

### Содержание заданий в составе оценочных средств

Б.1.В.ФТД 1.

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



	опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20							15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м.(мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00							4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	15	20	20	20							25	30	35	40	40
5.	Лыжные гонки: - прохождение дистанции 3км (мин, сек); - прохождение дистанции 5км (мин, сек);	20,0	19,30	19,0	18,30	18,0							27,0	26,30	26,0	25,30	25,0

### Промежуточный контроль

Б.1.В.ФТД 1-3	1 курс зачет
Содержание задание для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Тестовые задания, в тесте одиннадцать вопросов.
Требования к выполнению задания	1. Проводится письменно 2. Время, отводимое на тестовые задания – 15 мин
Критерии оценки по содержанию и качеству	10 баллов - 11 правильных ответов; 9 баллов - 10 правильных ответов 8 баллов - 9 правильных ответов 7 баллов - 8 правильных ответов 6 баллов - 7 правильных ответов 5 баллов - 6 правильных ответов незачет – меньше 5 правильных ответов
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	1. При обработке результатов оценочной процедуры используются ключи 2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день сдачи. - Форма представления – зачетно - экзаменационная ведомость.

### Содержание заданий в составе оценочных средств

#### Б.1.В.ФТД 1.

#### Вариант 1

1. Автором программы аэробики является:
  - а. Кеннет Купер
  - б. Николай Амосов
  - в. Джейн Фонда
  - г. Джо Вейдер



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



10. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объеме механической работы:
- практически не изменяет величину физической подготовленности,
  - может ухудшить физическую подготовленность
  - улучшает физическую подготовленность
  - все зависит от индивидуальных особенностей организма
11. Величина нагрузки для силовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног:
- 25%
  - 50%
  - 100%
  - 125%

Б.1.В.ФТД 1.

#### ВАРИАНТ 2

1. Взрывная сила и стартовая сила это проявления:
  - максимальной силы
  - скоростной силы
  - силовой выносливости
  - все ответы верны
2. Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:
  - максимальная сила
  - максимальная мышечная мощность
  - мышечная выносливость
  - мышечная подготовленность
3. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме):
  - баскетбол
  - футбол
  - легкая атлетика
  - теннис
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
  - на носок
  - на пятку
  - на полную стопу
  - индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей бега.
5. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км. 700м. (2 км. 200м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:
  - «отлично»
  - «хорошо»
  - «удовлетворительно»
  - «плохо»
6. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:
  - индивидуальности тренировочных нагрузок,
  - специфичности тренировочных нагрузок
  - прекращения тренировочных нагрузок
  - прогрессивности перегрузки



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

#### Б.1.В.ФТД 1.

##### Вариант 3

1. Для увеличения поперечника мышц возрастает объем упражнений, выполняемых с использованием:
  - а. изокинетического метода
  - б. изометрического метода
  - в. эксцентрического метода
  - г. плиометрического метода
2. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:
  - а. функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата
  - б. массы тела
  - в. морфологического, биохимического и кислотно-щелочного состава крови





- г. состава мочи
3. До и после выполнения сложно-координационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:
    - а. функционального состояния центральной нервной системы
    - б. функционального состояния нервно-мышечного аппарата
    - в. функционального состояния сердечнососудистой системы
    - г. функционального состояния системы внешнего дыхания
  4. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
    - а. функционального состояния центральной нервной системы
    - б. массы тела
    - в. функционального состояния сердечнососудистой системы
    - г. функционального состояния системы внешнего дыхания
  5. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:
    - а. 80-90 мин/неделю
    - б. 150-160 мин/неделю
    - в. 200-210 мин/неделю
    - г. 300 мин/неделю
  6. Исходя из зависимости между силой и скоростью мышечного сокращения, можно установить основные требования к упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых качеств. При развитии силовых возможностей (улучшения максимальной силы мышц) преодолеваемое сопротивление должно составлять ( от индивидуального изометрического максимума для данной группы мышц):
    - а. 0-20%
    - б. 20-40%
    - в. 40-70%
    - г. 70-100%
  7. К видам координационных способностей не относится:
    - а. оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения
    - б. сохранение устойчивости и ориентации в пространстве
    - в. величина амплитуды движений
    - г. чувство ритма
  8. К видам координационных способностей относится:
    - а. скоростная сила
    - б. произвольное расслабление мышц
    - в. активная гибкость
    - г. пассивная гибкость
  9. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:
    - а. силовой тренировки
    - б. интервальной тренировки
    - в. непрерывной тренировки
    - г. круговой тренировки
  10. Лучший результат (абсолютное достижение) в жиме лежа, при специальной силовой подготовке, равно:
    - а. 120 кг.
    - б. 180 кг.



в. 240 кг.

г. превышает 320 к

11. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных ( периферических) и координационных (внутримышечных и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:
- а. механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
  - б. длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
  - в. композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в сокращающихся мышцах)
  - г. все ответы верны.

Б.1.В.ФТД 1.

#### Вариант 4

1. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла  $90^\circ$  из положения лежа на спине за 20 с. – тест для определения:
  - а. динамической силы
  - б. быстроты
  - в. общей выносливости
  - г. скоростной выносливости
2. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30с. определяет:
  - а. динамическую силу
  - б. общую выносливость
  - в. скоростно-силовую выносливость
  - г. гибкость
3. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
  - а. метод повторных предельных упражнений
  - б. длительной непрерывной работы равномерной или переменной)
  - в. повторной тренировки
  - г. интервальной тренировки
4. Методический прием силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц:
  - а. читинг
  - б. стретчинг
  - в. уменьшение отягощений
  - г. эксцентрическое повторение
5. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:
  - а. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
  - б. усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
  - в. оказывает положительное влияние на терморегуляцию
  - г. все ответы верны
6. Мужчины и женщины вследствие тренировочных нагрузок на развитие силы или повышения кардиореспираторной выносливости увеличивают:



- а. общую массу тела
  - б. жировую массу
  - в. относительное количество жира
  - г. чистую массу тела
7. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:
- а. художественная гимнастика
  - б. тяжелая атлетика
  - в. футбол
  - г. велосипедный спорт
8. Наибольшие болезненные ощущения в мышцах наблюдаются после тренировок в:
- а. концентрическом режиме
  - б. изометрическом режиме
  - в. эксцентрическом режиме
  - г. не зависит от режима тренировки
9. Не является фазой процессов восстановления после мышечной работы:
- а. срочное восстановление
  - б. отставленное восстановление
  - в. замедленное восстановление
  - г. кумулятивное восстановление
10. Несколько циклов (обычно 2-3) последовательно используемых 6-10 тренажеров – характерный признак:
- а. силовой тренировки
  - б. интервальной тренировки
  - в. непрерывной тренировки
  - г. круговой тренировки
11. Общая масса тела и масса жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) снижаются только при упражнениях на:
- а. силу
  - б. скорость
  - в. выносливость
  - г. координированность
- Б.1.В.ФТД. 1

#### Вариант 5

1. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:
- а. пол
  - б. возраст
  - в. вид спорта
  - г. все ответы неверны
2. Один из методов (видов спорта) воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна, называется:
- а. бодибилдинг
  - б. пауэрлифтинг
  - в. армрестлинг
  - г. кетч
3. Однократные физические нагрузки:
- а. уменьшают распад мышечных белков (преимущественно структурных)
  - б. увеличивают синтез белка в печени
  - в. приводят к гипертрофии мышц



- г. вызывают угнетение синтеза белка
4. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
- динамическую силу
  - быстроту
  - гибкость
  - скоростно-силовую выносливость
5. Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений (1-3) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:
- гипертрофии мышц
  - силы
  - мощности
  - максимальной силы
6. Плавание на 100м. принадлежит зоне относительной мощности:
- максимальной
  - субмаксимальной
  - большой
  - умеренной
7. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:
- бег
  - плавание
  - гребля
  - эффект не зависит от вида упражнения
8. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
- объем упражнений
  - интенсивность упражнений
  - частоту занятий
  - заменяются используемые комплексы и упражнения
9. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, не обязательно оценивать:
- функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем
  - функциональное состояние сердечнососудистой системы
  - функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
  - энергетические потенциалы организма
10. При развитии максимальной силы используются все методы силовой тренировки, кроме:
- изокинетического
  - концентрического
  - эксцентрического
  - плиометрического
11. При силовых тренировках зона высокой интенсивности упражнения находится в диапазоне (количество повторений в подходе):
- 3-5
  - 6-12
  - 13-20
  - зависит от выполняемого упражнения

Б.1.В.ФТД.1.



1. При систематических физических нагрузках:
  - а. в мышцах и других тканях активизируется адаптивный синтез белка
  - б. усиливается распад структурных и сократительных белков
  - в. уменьшается количество миоглобина и многих ферментов
  - г. усиливается катаболизм белков
2. При эксцентрической работе используются отягощения (от уровня максимальной силы):
  - а. до 70%
  - б. до 90%
  - в. до 100%
  - г. до 130%
3. Признаком передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях считается снижение массы тела (при нормальном питании) на:
  - а. 1/10 от веса тела
  - б. 1/15 от веса тела
  - в. 1/20 от веса тела
  - г. 1/30 от веса тела
4. Прирост силы у подростков вследствие силовой подготовки не обусловлен:
  - а. улучшением двигательной координации
  - б. повышением активации двигательных единиц
  - в. гипертрофией мышц
  - г. адаптационными реакциями нервной системы
5. Программа аэробики была специально разработана для развития:
  - а. мышечной силы и выносливости
  - б. гибкости
  - в. кардиореспираторной системы
  - г. регулирования состава тела
6. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна:
  - а. 1,5 ч.
  - б. 50 мин.
  - в. 20 мин.
  - г. 10 мин
7. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:
  - а. индивидуальности тренировочных нагрузок
  - б. специфичности тренировочных нагрузок
  - в. прекращения тренировочных нагрузок
  - г. прогрессивности перегрузки
8. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:
  - а. автоматически приспосабливаться к бегу
  - б. соотноситься вход к выходу как 1:4
  - в. соотноситься вход к выходу как 4:1
  - г. Соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг
9. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:
  - а. приседание со штангой на плечах
  - б. толчка штанги двумя руками
  - в. жима штанги, лежа на скамье
  - г. Отрыва штанги от помоста (становая тяга)



10. Спортсмены высокого класса, специализирующиеся в различных видах спорта, на разминку, как правило отводят:
- в. 30-60 мин
  - а. 5-10 мин
  - б. 15-25 мин
  - г. 1,5-2 ч
11. Среди основных факторов, определяющих физическую работоспособность человека, обычно выделяют:
- а. биоэнергетические
  - б. нейромышечные
  - в. психологические
  - г. все ответы верны
- Б.1.В.ФТД.1.

#### Вариант 7

1. Тренировка, направленная на развитие выносливости, улучшает кровоснабжение мышц. Повышенный кровоток – результат действия:
  - а. увеличенной капилляризации
  - б. большего количества активных капилляров
  - в. более эффективного перераспределения крови
  - г. всех трех факторов
2. Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:
  - а. индивидуальности тренировочных нагрузок
  - б. специфичности тренировочных нагрузок
  - в. прекращения тренировочных нагрузок
  - г. прогрессивности перегрузок
3. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:
  - а. скорость
  - б. силу
  - в. мощность
  - г. мышечную выносливость
4. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:
  - а. мышечную силу
  - б. локальную выносливость
  - в. МПК (максимальное потребление кислорода)
  - г. мышечную массу
5. У спортсменов высокой квалификации ( в видах спорта, связанных с проявлением выносливости) по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:
  - а. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
  - б. объема сердца
  - в. минутного объема кровообращения
  - г. все ответы неверны
- б. Увеличение силы у человека, под воздействием тренировок силовой направленности, маловероятно вследствие:
  - а. гипертрофии мышц
  - б. совершенствования невральных механизмов
  - в. гиперплазии мышечных волокон



- г. все ответы неверны
7. Упражнения, на которых базируется тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем, не должны быть:
    - а. изотоническими
    - б. аэробными
    - в. непрерывными или повторными и интервальными
    - г. максимальными
  8. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются:
    - а. общеподготовительными
    - б. вспомогательными
    - в. специальноподготовительными
    - г. соревновательными
  9. Физическим качеством не является:
    - а. сила
    - б. выносливость
    - в. воля
    - г. ловкость
  10. Физическое качество гибкости обусловлено врожденными особенностями организма:
    - а. анатомическими
    - б. биохимическими
    - г. функциональными
    - д. все ответы верны
  11. Хорошо разогретая мышечная и соединительная ткани сохраняют повышенный уровень гибкости в результате выполнения комплекса упражнений на растягивание в течение:
    - а. 10-15 мин.
    - б. 30-45 мин.
    - в. 1-1,5 ч.
    - г. 4-6 ч.

Б.1.В.ФТД.1.

#### Вариант 8

1. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель (наиболее популярным является четырехнедельный) называется:
  - а. микроциклом
  - б. мезоциклом
  - в. макроциклом
  - г. мегациклом
2. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое значительно понижается вследствие тренировок, направленных на развитие выносливости. В начальный период нагрузок у нетренированных людей она обычно уменьшается на:
  - а. 1 уд/мин. еженедельно
  - б. 1 уд/мин. ежемесячно
  - в. 1 уд/мин в 2 месяца
  - г. 1 уд/мин в 100 дней
3. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение ( в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):



- а. 1-20 мин.
  - б. 40-60 мин.
  - в. 1,5-2 ч.
  - г. 3-4 ч.
4. Белки не выполняют функцию:
- а. терморегуляторную
  - б. регуляторную или гормональную
  - в. транспортную
  - г. опорную
5. В зависимости от количества в организме химические элементы делятся на основные, макро-, микро- и ультрамикроэлементы. К основным относится:
- а. азот
  - б. кальций
  - в. калий
  - г. хлор
6. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:
- а. энергетическую
  - б. пластическую
  - в. защитную
  - г. все ответы верны
7. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:
- а. окружности грудной клетки
  - б. жизненной емкости легких
  - в. максимальной вентиляции легких
  - г. пневмотахометрии
8. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются:
- а. витаминами
  - б. ферментами
  - в. гормонами
  - г. микроэлементами
9. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:
- а. печень
  - б. скелетные мышцы
  - в. сердечная мышца
  - г. мозг.
10. Гормон, регулирующий образование эритроцитов путем стимуляции клеток костного мозга – эритропоэтин, выделяется:
- а. почками
  - б. печенью
  - в. щитовидной железой
  - г. поджелудочной железой
11. Гормоном, доносящим информацию о ритмах до органов и тканей является:
- а. адреналин
  - б. мелатонин
  - в. тироксин





г. норадреналин

Б.1.В.ФТД.1.

Вариант 9

1. Иммобилизация нижних конечностей вследствие переломов приводит к уменьшению поперечного сечения мышц на:
  - а. 5-10%
  - б. 15-20 %
  - в. 40-50%
  - г. 70-80%
2. Инсулин синтезируется в:
  - а. передней доле гипофиза
  - б. задней доле гипофиза
  - в. щитовидной железе
  - г. поджелудочной железе
3. Истощение гликогена- основная причина утомления в беге на:
  - а. 100 м
  - б. 200 м
  - в. 800 м
  - г. 10 000 м
4. К биохимическим показателям человека относится определение:
  - а. жизненной емкости легких
  - б. типа мышечных волокон, их соотношения
  - в. показателей Гарвардского теста
  - г. показателей пробы Ромберга
5. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:
  - а. терморегуляторная
  - б. регуляторная или гормональная
  - в. защитная
  - г. все ответы верны
6. Максимальная мощность аэробного процесса достигается в упражнениях, предельная продолжительность которых не менее:
  - а. 10 с.
  - б. 30 с.
  - в. 60 с.
  - г. 2-3 мин.
7. Максимальная скорость гликолитического анаэробного процесса достигается при выполнении упражнений, предельная продолжительность которых около:
  - а. 10 с.
  - б. 30 с.
  - в. 60 с.
  - г. 2-3 мин
8. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:
  - а. 150 + возраст (лет)
  - б. 220 - возраст (лет)
  - в. 170 уд/мин



- г. 240 – вес (кг)
9. Медленнее всего происходит:
- ресинтез внутримышечных запасов гликогена
  - восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах
  - устранение молочной кислоты
  - оплата лактатного  $O_2$  – долга
10. Минеральные вещества в составе организма человека составляют около:
- 4 % массы тела
  - 16% массы тела
  - 30% массы тела
  - 60%массы тела
11. Моносахаридом с самой высокой скоростью всасывания является:
- глюкоза
  - фруктоза
  - галактоза
  - пентоза
- Б.1.В.ФТД.1.

#### Вариант 10

1. Установлено, что мышцы туловища начинают сокращаться уже:
- на 8-й неделе беременности
  - на 20-й неделе беременности
  - на 30-й неделе беременности
  - в момент рождения
2. Мышцы – это своего рода «химический двигатель» КПД (коэффициент полезного действия) которого достигает:
- 5-10%
  - 25-30%
  - 55-60%
  - 85-90%
3. Мышцы, способны производить силу в процессе удлинения (уступающий процесс работы мышц). Это называется:
- концентрическим сокращением
  - статическим сокращением
  - эксцентрическим сокращением
  - все ответы неверны
4. Мышцы, способны производить силу в процессе уменьшения (преодолевающий процесс работы мышц). Это называется:
- концентрическим сокращением
  - статическим сокращением
  - эксцентрическим сокращением
  - все ответы неверны
5. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:
- систолическим давлением крови
  - диастолическим давлением крови
  - средним давлением крови
  - пульсовым давлением крови
6. Оптимальная внутренняя температура тела ( температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:



- а. 36,6 °С  
б. 37,0 - 37,5 °С  
в. 38,0 - 38,5 °С  
г. 39,0 - 39,5 °С
7. Ориентация и пространственное перемещение относятся к компоненте двигательных представлений:  
а. кинестетической  
б. тактильной  
в. зрительной  
г. временной, темпоритмической
8. Основу сократительного элемента мышечного волокна представляют:  
а. миофибриллы  
б. митохондрии  
в. миоглобин  
г. фибриноген
9. Пищевой компонент, отнесенный к основным (рН больше 7):  
а. белок яиц  
б. сок грейпфрута  
в. молоко  
г. пиво
10. Показатели латентного времени двигательной реакции и критической частоты световых мельканий являются критериями:  
а. координации движений  
б. функциональных возможностей центральной нервной системы  
в. функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата  
г. функциональных возможностей зрительного анализатора
11. При больших энергозатратах потребность в белках увеличивается на:  
а. 2 г.  
б. 10 г.  
в. 25 г.  
г. 40 г.

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

Промежуточный контроль

Б.1.В.ФТД.4

1 семестр зачет



Содержание задания для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Реферат по одному из вопросов
Требования к выполнению задания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Реферат сдается в бумажном и электронном виде преподавателю, в предусмотренные сроки</li><li>2. Оценивается полнота освещения вопроса</li><li>3. При проверке реферата на антиплагиат (более 30% заимствований) работа не зачитывается.</li><li>4. Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».</li></ol>
Критерии оценки по содержанию и качеству	<p>0 - реферат не предъявлен.</p> <p>1 – дан неполный обзор, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. В работе отсутствуют выводы. Сдача работы не в срок. 70-75% своего текста</p> <p>2 - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений и требований нормативных документов. 76-80% своего текста</p> <p>3— тема раскрыта, но в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература и нормативная документация. 81-85% своего текста</p> <p>4 – тема раскрыта всесторонне, но с незначительными ошибками. 86-90% своего текста</p> <p>5 – тема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично. 91-100% своего текста</p>
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Письменные замечания преподавателя по тексту работы.</li><li>2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 2 недель после контрольного срока сдачи работы. Форма представления – запись в электронном журнале.</li></ol>

## Содержание заданий в составе оценочных средств

### Б.1.В.ФТД.4.

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



10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

## Содержание заданий в составе оценочных средств

### Б.1.В.ФТД.1.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
26. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
27. Здоровый образ жизни студента.
28. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
31. Режим труда и отдыха.
32. Гигиенические основы закаливания.
33. Личная гигиена студента и ее составляющие.
34. Профилактика вредных привычек.
35. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.



36. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
37. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
38. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
39. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
40. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
41. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
42. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
43. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
44. Типы изменений умственной работоспособности студента.
45. Методические принципы физического воспитания.
46. Средства и методы физического воспитания.
47. Основы обучения движениям.
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
50. Структура учебно-тренировочного занятия.
51. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
52. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
53. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
54. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
55. Значение мышечной релаксации.
56. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
57. Формы занятий физическими упражнениями.
58. Общая и моторная плотность занятия.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Формы и содержание самостоятельных занятий.
61. Организация самостоятельных занятий.
62. Возрастные особенности содержания занятий.
63. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
64. Гигиена самостоятельных занятий.
65. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
66. Профилактика спортивного травматизма.

Промежуточный контроль	
Б.1.В.ФТД.4.	2 курс зачет
Содержание задание для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Тестовые задания, в тесте тридцать три вопроса.
Требования к выполнению задания	1. Проводится письменно 2. Время, отводимое на тестовые задания – 35 мин
Критерии оценки по содержанию и качеству	10 баллов – 32-33 правильных ответов; 9 баллов – 29-31 правильных ответов 8 баллов – 26-28 правильных ответов 7 баллов – 23-25 правильных ответов



	6 баллов – 20-22 правильных ответов 5 баллов – 16-19 правильных ответов незачет – меньше 16 правильных ответов
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	1. При обработке результатов оценочной процедуры используются ключи 2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день сдачи. - Форма представления – зачетно - экзаменационная ведомость.

## Содержание заданий в составе оценочных средств

Б.1.В.ФТД.2

### ВАРИАНТ 1

- 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.
- К показателям физической подготовленности относятся:
  - рост, вес, окружность грудной клетки;
  - сила, быстрота, выносливость;
  - частота сердечных сокращений, частота дыхания.
  - артериальное давление, пульс;
- К показателям физического развития относятся:
  - ловкость и прыгучесть.
  - быстрота и выносливость;
  - рост и вес;
  - сила и гибкость;
- Гиподинамия – это следствие:
  - нехватки витаминов в организме;
  - повышение двигательной активности человека;
  - понижения двигательной активности человека;
  - чрезмерное питание.
- Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
  - 170-200 уд./мин.
  - 150-170 уд./мин.;
  - 90-150 уд./мин.;
  - 60-90 уд./мин.;
- Динамометр служит для измерения показателей:
  - роста;
  - силы воли;
  - жизненной емкости легких;
  - силы кисти.
- Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
  - общеразвивающими;
  - групповыми.
  - скоростно-силовыми;
  - собственно-силовыми;
- 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

Б.1.В.ФТД.2.

## ВАРИАНТ 2

1. Закаливание – это:  
А) прогулка по местности в теплой одежде;  
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;  
В) чтение у камина;  
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
2. Принципы здорового образа жизни:  
А) недостаток двигательной деятельности;  
Б) употребление курения;  
В) улучшать физическую подготовленность;  
Г) соблюдение правил здорового образа
3. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:



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



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



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



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

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

33. Что такое здоровье:

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

Б.1.В.ФТД.2

### 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

Б.1.В.ФТД.4.

#### 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;

Б.1.В.ФТД.4.

#### 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;

Б.1.В.ФТД.2.

#### 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.



Б.1.В.ФТД 2.

ВАРИАНТ 8

1. Спорт – это:

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

2. Характеристика врачебного контроля:

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

3. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

4. Выносливость как физические качества:

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

5. Гибкость –

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

6. Физическая культура – это:

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

7. Ценности физической культуры:

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

8. Что понимается под физической культурой личности?

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

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

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





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



- Б) 150-170 уд./мин.;  
В) 90-150 уд./мин.;  
Г) 60-90 уд./мин.;
20. Динамометр служит для измерения показателей:  
А) роста;  
Б) силы воли;  
В) жизненной емкости легких;  
Г) силы кисти.
21. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:  
А) общеразвивающими;  
Б) групповыми.  
В) скоростно-силовыми;  
Г) собственно-силовыми;
22. Бег по пересеченной местности называется:  
А) марш-бросок;  
Б) стипль-чез;  
В) конкур.  
Г) кросс;
23. Силовые способности:  
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;  
Б) способность противостоять утомлению;  
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;  
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
24. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:  
А) адаптацией;  
Б) акклиматизацией;  
В) интеграцией;  
Г) ассимиляцией;
25. Гармоничность физического развития является:  
А) основные физические качества  
Б) выносливость;  
В) быстрота;  
Г) сила;
26. Тестами для определения выносливости:  
А) тест на сгибание рук;  
Б) проба Ромберга;  
В) тест Купера;  
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
27. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:  
А) быстрое включение в работу;  
Б) отсутствие разминки;  
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;  
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
28. Средствами воспитания выносливости является:  
А) бег на длинные дистанции;  
Б) бег на 100м;  
В) прыжок в длину с разбега;  
Г) толкание ядра.
29. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?



- А) 1500 ккал.;
  - Б) 6000 ккал. и выше;
  - В) 3000 ккал.;
  - Г) 2500 ккал.
30. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
31. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.
32. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
  - Б) увеличения частоты занятий;
  - В) увеличения интенсивности занятий;
  - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
33. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
  - Б) плечевом суставе;
  - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
  - Г) лучезапястном суставе.

Б.1.В.ФТД.2.

#### 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.

Б.1.В.ФТД.2.

#### ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:
  - А) езда на машине;
  - Б) чтение книг;
  - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
  - Г) работа на компьютере.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
  - А) в утренние часы;
  - Б) в пределах 11-18 ч;
  - В) в вечерние часы;
  - Г) не зависят от времени суток.
3. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
  - А) увеличения объема занятий;
  - Б) увеличения частоты занятий;
  - В) увеличения интенсивности занятий;
  - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
4. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
  - А) локтевом суставе;
  - Б) плечевом суставе;
  - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
  - Г) лучезапястном суставе.
5. Спорт – это:
  - А) собственно соревновательная деятельность;
  - Б) физическая культура;
  - В) физическое воспитание;
  - Г) туризм.
6. Характеристика врачебного контроля:
  - А) контроль за артериальным давлением;
  - Б) обеспечение организма питательными веществами;
  - В) снижение иммунитета;
  - Г) текущий и оперативный.
7. Одним из основных средств физического воспитания является:
  - А) физическая тренировка;
  - Б) физические упражнения;
  - В) физическая нагрузка;
  - Г) урок физической культуры.
8. Выносливость как физические качества:
  - А) способность преодолевать внешнее утомление;
  - Б) способность долго спать;
  - В) способность долго есть.
  - Г) способность бегать на короткие дистанции;
9. Гибкость –
  - А) способность играть в шахматы;
  - Б) способность выполнять большую нагрузку



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





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



- Г) ассимиляцией;
29. Гармоничность физического развития является:
- А) основные физические качества
  - Б) выносливость;
  - В) быстрота;
  - Г) сила;
30. Тестами для определения выносливости:
- А) тест на сгибание рук;
  - Б) проба Ромберга;
  - В) тест Купера;
  - Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
31. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;
  - Б) отсутствие разминки;
  - В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
32. Средствами воспитания выносливости является:
- А) бег на длинные дистанции;
  - Б) бег на 100м;
  - В) прыжок в длину с разбега;
  - Г) толкание ядра.
33. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- А) 1500 ккал.;
  - Б) 6000 ккал. И выше;
  - В) 3000 ккал.;
  - Г) 2500 ккал.

<b>Ключи</b>										
Вариант вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	в	г	в	в	в	в	а	а	г	в
2	б	г	а	а	в	а	а	г	в	б
3	в	в	г	в	в	в	в	а	а	г
4	в	в	г	а	а	в	а	а	г	в
5	г	в	в	г	в	в	в	в	а	а
6	г	в	б	г	а	а	в	а	а	г
7	в	г	в	в	г	в	в	в	в	а
8	г	г	в	б	г	а	а	в	а	а
9	а	в	г	в	в	г	в	в	в	в
10	а	г	г	в	б	г	а	а	в	а
11	а	а	в	г	в	в	г	в	в	в
12	в	а	г	в	г	б	г	а	а	в
13	г	а	а	г	г	в	в	г	в	в
14	а	в	а	а	в	в	б	г	а	а
15	б	г	а	а	г	г	в	в	г	в
16	в	а	в	а	а	г	в	б	г	а
17	в	б	г	в	а	в	г	в	в	г
18	г	в	а	г	а	г	г	в	б	г
19	в	б	б	а	в	а	в	г	в	в
20	а	г	б	б	г	а	г	г	в	б
21	г	в	б	в	а	а	а	в	г	в



22	г	а	г	б	б	г	а	г	г	в
23	а	г	в	г	в	а	а	а	в	г
24	а	г	а	в	г	б	в	а	г	г
25	в	а	г	а	в	в	г	а	а	в
26	в	а	г	г	а	б	а	в	а	г
27	а	в	а	г	г	г	б	г	а	а
28	в	в	а	а	г	в	в	а	в	а
29	в	а	в	в	а	а	б	б	г	а
30	в	в	в	в	а	г	г	в	а	в
31	а	в	а	а	в	г	в	б	б	г
32	г	в	в	а	в	а	а	г	в	а
33	г	а	в	в	а	а	г	в	б	б

### Промежуточный контроль

<i>Б.1.В.ФТД.4.</i>	2 курс зачет
Содержание задание для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Реферат по одному из вопросов
Требования к выполнению задания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Реферат сдается в бумажном и электронном виде преподавателю, в предусмотренные сроки</li><li>2. Оценивается полнота освещения вопроса</li><li>3. При проверке реферата на антиплагиат (более 30% заимствований) работа не зачитывается.</li><li>4. Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».</li></ol>
Критерии оценки по содержанию и качеству	<p>0 - реферат не предъявлен.</p> <p>1 – дан неполный обзор, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. В работе отсутствуют выводы. Сдача работы не в срок. 70-75% своего текста</p> <p>2 - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений и требований нормативных документов. 76-80% своего текста</p> <p>3— тема раскрыта, но в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература и нормативная документация. 81-85% своего текста</p> <p>4 – тема раскрыта всесторонне, но с незначительными ошибками. 86-90% своего текста</p> <p>5 – тема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично. 91-100% своего текста</p>
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Письменные замечания преподавателя по тексту работы.</li><li>2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 2 недель после контрольного срока сдачи работы. Форма представления – запись в электронном журнале.</li></ol>



## Содержание заданий в составе оценочных средств

### Б.1.В.ФТД.2.

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

Промежуточный контроль	
Б.1.В. ФТД.4.	3 курс зачет
Содержание задание для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Тестовые задания, в тесте сорок пять вопросов.
Требования к выполнению задания	1. Проводится письменно 2. Время, отводимое на тестовые задания – 45 мин
Критерии оценки по содержанию и качеству	10 баллов – 42-45 правильных ответов; 9 баллов – 38-41 правильных ответов 8 баллов – 34-37 правильных ответов 7 баллов – 30-33 правильных ответов 6 баллов – 26-29 правильных ответов 5 баллов – 22-25 правильных ответов незачет – меньше 22 правильных ответов
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	1. При обработке результатов оценочной процедуры используются ключи 2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день сдачи. - Форма представления – зачетно - экзаменационная ведомость.

## Содержание заданий в составе оценочных средств

### Б.1.В. ФТД.3.

#### ВАРИАНТ 1

1. Девиз Олимпийских игр:  
а) «Спорт, спорт, спорт!»;



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



11. Вводная гимнастика:

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

12. Физическая культура—это:

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

13. Гибкость—

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

14. Ловкость—это:

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

15. Физкультурная пауза—это

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

16. Основные правила двигательной деятельности:

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

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

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

18. Средствами воспитания выносливости является:

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

19. Физкультурные минуты – это

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



20. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- а) быстрое включение в работу;
  - б) отсутствие разминки;
  - в) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
  - г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
21. Тестами для определения выносливости:
- а) тест на сгибание рук;
  - б) проба Ромберга;
  - в) тест Купера;
  - г) упражнения для сгибания рук, разгибания туловища.
22. Гармоничность физического развития является:
- а) основные физические качества;
  - б) выносливость;
  - в) быстрота;
  - г) сила.
23. Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно-сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
24. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
  - г) ассимиляцией.
25. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
26. Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
27. Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
28. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
29. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;



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





- в) снижение иммунитета;  
г) текущий и оперативный.
40. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;  
б) физическая культура;  
в) физическое воспитание;  
г) туризм.
41. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;  
б) плечевом суставе;  
в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;  
г) лучезапястном суставе.
42. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;  
б) увеличения частоты занятий;  
в) увеличения интенсивности занятий;  
г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
43. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;  
б) в пределах 11-18 ч.;  
в) в вечерние часы;  
г) не зависят от времени суток.
44. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета  
б) профессионально-прикладная физическая подготовка  
в) поднимать 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

*Б.1.В. ФТД.3.*

## 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:
- положение об Олимпийских играх;
  - программу Олимпийских игр;
  - свод законов об Олимпийском движении;
  - правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
5. Принципы здорового образа жизни:
- недостаток двигательной деятельности;
  - употребления курения;
  - улучшать физическую подготовленность;
  - соблюдения правил здорового образа жизни.
6. Закаливание – это:
- прогулка по местности в теплой одежде;
  - езда на автомашине при открытых окнах;
  - чтение у камина;
  - хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
7. Что такое здоровье:
- психические;
  - физическое;
  - социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
  - комплекс перечисленных качеств;
8. В том числе физическая культура ещё представлена:
- закаливанием;
  - занятием спортом;
  - производственной гимнастикой;
  - выполнением комплекса упражнений
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:
- 70-80 уд./мин.;
  - 60-70 уд./мин.;
  - 50-60 уд./мин.;
  - 40-50 уд./мин.
10. Что понимается под физической культурой личности?
- активное использование физических упражнений;
  - оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
11. Производственная гимнастика имеет формы:
- вводная гимнастика;
  - физкультпаузы;
  - физкультминутки;
  - все выше перечисленные.
12. Ценности физической культуры:
- игра в бадминтон;
  - кино, театры, дискотеки, музеи;
  - материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
  - 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:
- 170-200 уд./мин.
  - 150-170 уд./мин.
  - 90-150 уд./мин.
  - 60-90 уд./мин.
33. Гарвардский степ-тест:
- определение физической работоспособности;
  - проверка и оценка общей выносливости.
  - оценка вестибулярного аппарата;
  - оценка сердечно - сосудистой деятельности
34. Гиподинамия- это следствие:
- нехватки витаминов в организме;
  - повышение двигательной активности человека;
  - понижение двигательной активности человека;
  - чрезмерное питание.
35. К показателям физического развития относятся:
- ловкость и прыгучесть;
  - быстрота и выносливость;
  - рост и вес;
  - 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;



- г) текущий и оперативный.
42. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
43. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
44. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
45. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.

*Б.1.В. ФТД.3.*

### 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:
- определение физической работоспособности;
  - проверка и оценка общей выносливости.
  - оценка вестибулярного аппарата;
  - оценка сердечно - сосудистой деятельности
36. Гиподинамия- это следствие:
- нехватки витаминов в организме;
  - повышение двигательной активности человека;
  - понижение двигательной активности человека;
  - чрезмерное питание.
37. К показателям физического развития относятся:
- ловкость и прыгучесть;
  - быстрота и выносливость;
  - рост и вес;
  - сила и гибкость.
38. К показателям физической подготовленности относятся:
- рост, вес, окружность грудной клетки;
  - сила, быстрота, выносливость.
  - частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - артериальное давление, пульс.
39. 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.
40. Выносливость как физические качества:
- способность преодолевать внешнее утомление;
  - способность долго спать;
  - способность долго есть;
  - способность бегать на короткие дистанции.
41. Одним из основных средств физического воспитания является:
- физическая тренировка;
  - физические упражнения;
  - физическая нагрузка;
  - урок физической культуры.
42. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- физическое воспитание;
  - лечебно-оздоровительная система;
  - реактивная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
  - все ответы верны.
43. Характеристика врачебного контроля:
- контроль за артериальным давлением;
  - обеспечение организма питательными веществами;
  - снижение иммунитета;
  - 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.

*Б.И.В. ФТД.3.*

#### ВАРИАНТ 4

1. Спорт-это:

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

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

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

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

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

4. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

5. Определение понятия ППФП

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

6. Воспитание прикладных физических качеств

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

7. Девиз Олимпийских игр:

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

8. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;



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



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



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



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

*Б.И.В. ФТД.3.*



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.

*Б.1.В. ФТД.3.*

#### ВАРИАНТ 6

1. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
  - б) способность долго спать;
  - в) способность долго есть;
  - г) способность бегать на короткие дистанции.
2. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая нагрузка;
  - г) урок физической культуры.
3. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;



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



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



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



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





- в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно - сосудистой деятельности
42. Гиподинамия- это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
  - б) повышение двигательной активности человека;
  - в) понижение двигательной активности человека;
  - г) чрезмерное питание.
43. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
  - б) быстрота и выносливость;
  - в) рост и вес;
  - г) сила и гибкость.
44. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - б) сила, быстрота, выносливость.
  - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
  - г) артериальное давление, пульс.
45. Под физической подготовкой( ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
  - б) на формирование правильной осанки;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.

*Б.1.В. ФТД.3.*

#### 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.

*Б.1.В. ФТД.3.*

### ВАРИАНТ 8

1. Гиподинамия- это следствие:

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

2. К показателям физического развития относятся:

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

3. К показателям физической подготовленности относятся:

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

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

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

5. Выносливость как физические качества:

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

6. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

7. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

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

8. Характеристика врачебного контроля:



- а) контроль за артериальным давлением;
  - б) обеспечение организма питательными веществами;
  - в) снижение иммунитета;
  - г) текущий и оперативный.
9. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
10. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
11. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
12. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
13. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
14. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
15. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
16. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
17. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.



18. Закаливание – это:

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

19. Что такое здоровье:

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

20. В том числе физическая культура ещё представлена:

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

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

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

22. Что понимается под физической культурой личности?

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

23. Производственная гимнастика имеет формы:

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

24. Ценности физической культуры:

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

25. Вводная гимнастика:

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

26. Физическая культура – это:

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

27. Гибкость –

- а) способность играть в шахматы;





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



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

*Б.И.В. ФТД.3.*



### ВАРИАНТ 9

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



- в) снижение иммунитета;  
г) текущий и оперативный.
11. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
  - б) физическая культура;
  - в) физическое воспитание;
  - г) туризм.
12. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
  - б) плечевом суставе;
  - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;
  - г) лучезапястном суставе.
13. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- а) увеличения объема занятий;
  - б) увеличения частоты занятий;
  - в) увеличения интенсивности занятий;
  - г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
14. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- а) в утренние часы;
  - б) в пределах 11-18 ч.;
  - в) в вечерние часы;
  - г) не зависят от времени суток.
15. Определение понятия ППФП
- а) профессионально - познавательная философия предмета
  - б) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - в) поднимать повыше физические предметы
  - г) прошелся, пробежался, физкультурой позанимался
16. Воспитание прикладных физических качеств
- а) комплексный метод тренировки
  - б) воспитание и совершенствование физических качеств человека
  - в) единство физической и психологической деятельности
  - г) все вышеперечисленное верно
17. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
  - б) «О спорт! Ты - мир!»;
  - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
  - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
18. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
  - б) программу Олимпийских игр;
  - в) свод законов об Олимпийском движении;
  - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
19. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
  - б) употребления курения;
  - в) улучшать физическую подготовленность;
  - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
20. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;



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



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



- 39.Проба Руфье – это
- а) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
  - б) оценка вестибулярного аппарата;
  - в) определение физической работоспособности;
  - г) проверка и оценка общей выносливости.
40. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- а) адаптацией;
  - б) акклиматизацией;
  - в) интеграцией;
41. Силовые способности:
- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - б) способность противостоять утомлению;
  - в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
  - г) способность быстро овладевать новыми движениями.
- 42.Бег по пересеченной местности называется:
- а) марш-бросок;
  - б) стипль-чез;
  - в) конкур;
  - г) кросс.
- 43.Проба Ромберга:
- а) определение физической работоспособности;
  - б) проверка и оценка общей выносливости.
  - в) оценка вестибулярного аппарата;
  - г) оценка сердечно- сосудистой деятельности.
- 44.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
- 45.Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.

*Б.1.В. ФТД.3.*

#### ВАРИАНТ 10

- 1.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
  - б) групповыми;
  - в) скоростно-силовыми;
  - г) собственно-силовыми.
- 2..Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
  - б) силы воли;
  - в) жизненной емкости легких;
  - г) силы кисти.
- 3.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.



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





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



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



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



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

<b>Ключи</b>										
Вариант вопрос	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

Промежуточный контроль	
<i>Б.1.В. ФТД.3.</i>	3 курс зачет
Содержание задание для рубежного контрольно-проверочного мероприятия	Реферат по одному из вопросов
Требования к выполнению задания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Реферат сдается в бумажном и электронном виде преподавателю, в предусмотренные сроки</li><li>2. Оценивается полнота освещения вопроса</li><li>3. При проверке реферата на антиплагиат (более 30% заимствований) работа не зачитывается.</li><li>4. Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».</li></ol>
Критерии оценки по содержанию и качеству	<p>0 - реферат не предъявлен.</p> <p>1 – дан неполный обзор, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. В работе отсутствуют выводы. Сдача работы не в срок. 70-75% своего текста</p> <p>2 - дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений и требований нормативных документов. 76-80% своего текста</p> <p>3— тема раскрыта, но в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература и нормативная документация. 81-85% своего текста</p>



	4 – тема раскрыта всесторонне, но с незначительными ошибками. 86-90% своего текста 5 – тема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично. 91-100% своего текста
Методика обработки и форматы представления результатов оценочных процедур	1. Письменные замечания преподавателя по тексту работы. 2. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 2 недель после контрольного срока сдачи работы. Форма представления – запись в электронном журнале.

## Содержание заданий в составе оценочных средств

### *Б.1.В. ФТД.3.*

1. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
2. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
4. Общие положения ППФП студентов гуманитарных факультетов.
5. Общие положения ППФП студентов факультетов естественных наук.
6. Общие положения ППФП студентов ЮФ.
7. Общие положения ППФП студентов ЭФ.
8. Методика подбора средств ППФП студентов.
9. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
13. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
14. Система контроля ППФП студентов.
15. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма.
16. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
17. Здоровье и экология.
18. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
19. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
20. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
21. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
22. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
26. Основные виды релаксации.
27. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
28. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
29. Основы самомассажа.
30. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
31. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.

	<p>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ <b>«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»</b></p>	<p>СК РГУТиС</p> <hr/>
--	---	------------------------

32. Характеристика производственной физической культуры.
33. Физическая культура в рабочее и свободное время.
34. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
35. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.