



УТВЕРЖДЕНО:
Советом филиала
ФГБОУ ВО «РГУТИС» в г. Махачкале
Протокол №15 от «26» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Б1.Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

бакалавриата

по направлению подготовки: 43.03.03 Гостиничное дело

направленность (профиль): Гостиничная деятельность

Квалификация: бакалавр

Год начала подготовки: 2018

Разработчики:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>доцент</i>	<i>к.п.н. Гаджиев Б.Х.</i>

Рабочая программа согласована и одобрена Директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
<i>доцент</i>	<i>к.э.н., доцент Даитов В.В.</i>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 2 из 134
---	--	-----------------------------------

1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 43.03.03 «Гостиничное дело» профиль «Гостиничная деятельность» и относится к базовой части программы.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Отдельный модуль программы охватывает вопросы, связанные с теорией и практикой активных видов туризма.

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Преподавание дисциплины ведется для студентов очной формы обучения на 1 курсе в 1 семестре продолжительностью 18 недель: контактная работа обучающихся с преподавателем 36 часов и на 1 курсе во 2 семестре продолжительностью 18 недель: контактная работа обучающихся с преподавателем 36 часов и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, в том числе вводные и традиционные лекции; практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий; групповые и индивидуальные консультации.

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

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и сдачи нормативов; и промежуточная аттестация в форме зачета (1,2 семестр).

Основные положения дисциплины должны быть использованы при изучении следующих дисциплин:

- Индустрия туризма и гостеприимства в России и за рубежом;
- Тенденции развития туризма и гостеприимства в России и за рубежом;
- Технология обслуживания в индустрии гостеприимства.

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

№ пп	Индекс компетен- ции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
---------	----------------------------	---

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТИС Лист 3 из 134
---	--	-----------------------------------

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

3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 43.03.03 «Гостиничное дело» профиль «Гостиничная деятельность» и относится к базовой части программы

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

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

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

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

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

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

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

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

— Индустрия туризма и гостеприимства в России и за рубежом;

- Тенденции развития туризма и гостеприимства в России и за рубежом;
- Технология обслуживания в индустрии гостеприимства.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы /72 часа.

Для очной формы обучения:

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

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры			
			1	2		
1	Контактная работа обучающихся с преподавателем	16	8	8		
	в том числе:	-	-	-	-	-
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	2		
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:	4	2	2		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 5 из 134
---	--	-----------------------------------

	Семинары					
	Лабораторные работы					
	Практические занятия	4	2	2		
1.3	Консультации	4	2	2		
1.4	Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	4	2	2		
		Зачет	Зачет	Зачет		
2	Самостоятельная работа обучающихся	56	28	28		
3	Общая трудоемкость час	72	36	36		
	з.е.	2	1	1		

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

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
1 курс 1 семестр						
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	вводная			
	Тема 1.1 Развитие общей выносливости . <i>Первая контрольная точка</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	4	традиционная			
	Тема 2.1. Развитие силовых качеств <i>Вторая контрольная точка.</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
Средства физической	Тема 3. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие	4	традиционная			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
культуры в регулировании работоспособности	личности студента					
	Тема 3.1. Развитие скорости . <i>Третья контрольная точка</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
	Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	традиционная			
	Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в	2	традиционная			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
	регулировании работоспособности					
	Развитие общей выносливости <i>Тестирование «Четвертая контрольная точка»</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Тестирование	
	Консультация					2
	Промежуточная аттестация (зачет)					2
1 курс 2 семестр						
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	традиционная			
	Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости			4	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка сту-	4	традицион-			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
	дентов в образовательном процессе		ная			
	Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. <i>Первая контрольная точка</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
	Тема 7.2. Совершенствование развития скорости <i>Вторая контрольная точка</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
Методические основы функциональной подготовки	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	традиционная			
	Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-координационных способностей.			2	Учебно-тренировочные занятия	



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
	<i>Третья контрольная точка</i>				Сдача нормативов	
Методические основы функциональной подготовленности	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	традиционная			
	Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	традиционная			
	Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	2	традиционная			
	Тема 12. Совершенствование развития общей выносливости. <i>Тестирование «Четвертая контрольная точка»</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Тестирование студентов	
	Консультация					2
	Промежуточная аттестация (зачет)					2

Для заочной формы обучения:

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
1 курс 1 семестр										
	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная					13	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации
		Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. «Первая контрольная точка»			0,5	решение ситуационных задач			1	Проработка теоретического материала
		Тема 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. «Вторая контрольная точка»			0,5	Презентации студентов			12	Подготовка группового проекта
	Средства физической культуры	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное разви-	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала



Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	туры в регулировании работоспособности	тие личности студента								
		Тема 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. «Третья контрольная точка»			0,5	защита группового проекта в виде презентации студентов			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
		Тестирование «Четвертая контрольная точка»			0,5	тестирование				
		Консультация					2			
		Промежуточная аттестация (зачет)					2			
1 курс 2 семестр										
	Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0,5	традиционная					12	повышение физической и умственной работоспособности применяя комплекс упражнений. подготовка индивидуальной презентации

Номер недели семестра	Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРС	Виды учебных занятий и формы их проведения							
			Контактная работа обучающихся с преподавателем				Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад. часов	Форма проведения СРО
			Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия				
	тельности	Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) «Первая контрольная точка»			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья			1	Проработка теоретического материала
	Методические основы функциональной подготовленности	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	традиционная					12	Подготовка группового проекта
		Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. «Вторая контрольная точка»			0,5	Презентации студентов			1	Проработка теоретического материала
		Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	традиционная					1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию



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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 15 из 134
---	--	------------------------------------

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

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

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (26 часов)	1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522
	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)	2. . Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620
1 курс 2 семестр		
	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (13 часов)	1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://znanium.com/bookread2.php?book=511522
	Тема 2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль (13 часов)	2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178
	Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)	3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017 ЭБС Znanium.com. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/567347 Дополнительная литература 1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС _____ Лист 16 из 134
---	--	---

		http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620 2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638
--	--	---

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

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

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

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

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья	Тестирование Сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и	Завершение обучения умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

вья, физического самосо- вершенствования, ценно- стями физической культу- ры личности для успешной социально-культурной и профессиональной дея- тельности		методами укрепления инди- видуального здоровья, физи- ческого самосовершенство- вания, ценностями физиче- ской культуры личности для успешной социально- культурной и профессио- нальной деятельности	
---	--	--	--

Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

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

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

К критериям выставления рейтинговых оценок текущего контроля относятся:

Основные критерии:

для студентов очной формы обучения:

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

для студентов заочной формы обучения:

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

Дополнительные критерии:

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

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

В соответствии с Положением «о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам» рейтинговая оценка студентов по каждой учебной дисциплине независимо от ее общей трудоемкости, определяется по 100-балльной шкале в каж-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС _____ Лист 18 из 134
---	--	---

дом семестре. Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

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

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

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

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

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

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

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

* при условии выполнения всех заданий текущего контроля успеваемости

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

Для студентов очной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов

1 курс 1 семестр

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 35 баллов (25-35 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 15-24 – норматив

сдан за меньший период времени, 1-14 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

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

За сдачу нормативов на развитие скорости - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан за меньший период времени, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

1 курс 2 семестр

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

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

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

Средство оценивания – тестирование

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

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

Для студентов заочной формы обучения:

Средство оценивания – индивидуальная карта здоровья

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при устном ответе

оценка	Критерии оценивания	Показатели оценивания
«5»	– практическая работа выполнена в полном объеме, заполнены все таблицы, произведены расчеты; – развернуто написаны выводы по практической работе; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание материала; – точно используется терминология;	– обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания материала, – знание основной и дополнительной литературы; – последовательно и четко отвечает на вопросы; – подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 20 из 134

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 21 из 134
---	--	------------------------------------

оценочная шкала устного ответа

Процентный интервал оценки	оценка
менее 50%	2 (менее 3 баллов)
51% - 70%	3 (4-5 баллов)
71% - 85%	4 (6-7 баллов)
86% - 100%	5 (8-10 баллов)

Средство оценивания – индивидуальная презентация

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

Критерии оценки	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решений - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление презентации: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	макс 10 баллов
«5», если (8 – 10) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления презентации. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (5 – 7) баллов	Тема презентации раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 4) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2»	Презентация не представлена

Средство оценивания – групповой проект

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 22 из 134
---	--	------------------------------------

	рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление проекта: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	макс 35 баллов
«5», если (30 – 35) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырех источников информации.
«4», если (20 – 29) баллов	Тема проекта раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 19) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2»	Проект не представлен

Средство оценивания – тестирование

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

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

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

Для студентов очной формы обучения

Средство оценивания - сдача нормативов

1 курс 1 семестр

Сдача нормативов по общей выносливости

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

Сдача нормативов на развитие скорости

1 курс 2 семестр

Сдача нормативов на развитие силовых качеств.

Сдача нормативов на развития скорости.

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств.

Для студентов заочной формы обучения

Средство оценивания – тестирование

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

Критерии оценки	оценка
-----------------	--------

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 23 из 134
---	--	--

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

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

Для студентов очной формы обучения:

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 35 баллов
Физическая культура в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 35 баллов
	сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Для студентов заочной формы обучения:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 24 из 134
---	--	------------------------------------

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 35 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

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

1 курс 1 семестр

Первая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов по общей выносливости

Вторая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

Третья контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развитие скорости

№	Характеристика направ-	Оценки в очках
---	------------------------	----------------

	ленности тестов	Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
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.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

**Четвертая контрольная точка – Тестирование
(для студентов очной и заочной формы обучения)
ВАРИАНТ 1**

1. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
 - А) на гармоническое развитие человека;
 - Б) на формирование правильной осанки;
 - В) на всестороннее развитие физических качеств;
 - Г) на достижение высоких спортивных результатов.
2. К показателям физической подготовленности относятся:
 - А) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - Б) сила, быстрота, выносливость;
 - В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
 - Г) артериальное давление, пульс;
3. К показателям физического развития относятся:
 - А) ловкость и прыгучесть.
 - Б) быстрота и выносливость;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 26 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 27 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 28 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 29 из 134
---	--	------------------------------------

- В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
 Г) психическое;
32. Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;
 Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
 В) чтение у камина;
 Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
33. Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;
 Б) употребление курения;
 В) улучшать физическую подготовленность;
 Г) соблюдение правил здорового образа

ВАРИАНТ 2

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 30 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 31 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 32 из 134
---	--	------------------------------------

- Б) способность долго спать;
 - В) способность долго есть.
 - Г) способность бегать на короткие дистанции;
27. Ловкость – это:
- А) способность к пению;
 - Б) способность к танцам;
 - В) способность быстро овладевать новыми движениями;
 - Г) способность быстро бегать.
28. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
 - Б) способность выполнять большую нагрузку
 - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
 - Г) способность быстро ходить;
29. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность;
 - Б) занятие спортом;
 - В) чтение литературы;
 - Г) прогулки под луной.
30. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
 - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
 - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - Г) прогулки на природе.
31. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений
 - Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
32. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
 - Б) 70-60 уд./мин.;
 - В) 60-50 уд./мин.
 - Г) 50-40 уд/мин
33. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
 - Б) физическое;
 - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
 - Г) психическое;

ВАРИАНТ 3

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 33 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 34 из 134
---	--	------------------------------------

- 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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 35 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 36 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 4

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 37 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 38 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 39 из 134
---	--	------------------------------------

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?

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 40 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 5

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 41 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУПС Лист 42 из 134
---	--	-----------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 43 из 134
---	--	------------------------------------

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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 44 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 45 из 134
---	--	---

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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 46 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 47 из 134
---	--	---

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

Г) все ответы верны.

32. Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры.

33. Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

ВАРИАНТ 7

1. Одним из основных средств физического воспитания является:

А) физическая тренировка;;

Б) физические упражнения;

В) физическая нагрузка

Г) урок физической культуры

2. Выносливость как физические качества:

А) способность преодолевать внешнее утомление;

Б) способность долго спать;

В) способность долго есть.

Г) способность бегать на короткие дистанции;

3. Гибкость –

А) способность играть в шахматы;

Б) способность выполнять большую нагрузку

В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;

Г) способность быстро ходить;

4. Физическая культура – это:

А) рациональная двигательная деятельность

Б) занятие спортом;

В) чтение литературы;

Г) прогулки под луной.

5. Ценности физической культуры:

А) игра в бадминтон;

Б) кино, театры, дискотеки, музеи;

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

Г) прогулки на природе.

6. Что понимается под физической культурой личности?

А) активное использование физических упражнений

Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;

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

А) 80-70 уд./мин.;

Б) 70-60 уд./мин.;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 48 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 49 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 50 из 134
---	--	------------------------------------

- Б) бег на 100м;
 В) прыжок в длину с разбега;
 Г) толкание ядра.
27. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
 А) 1500 ккал.;
 Б) 6000 ккал. и выше;
 В) 3000 ккал.;
 Г) 2500 ккал.
28. Основные правила двигательной деятельности:
 А) езда на машине;
 Б) чтение книг;
 В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
 Г) работа на компьютере.
29. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
 А) в утренние часы;
 Б) в пределах 11-18 ч;
 В) в вечерние часы;
 Г) не зависят от времени суток.
30. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
 А) увеличения объема занятий;
 Б) увеличения частоты занятий;
 В) увеличения интенсивности занятий;
 Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
31. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
 А) локтевом суставе;
 Б) плечевом суставе;
 В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
 Г) лучезапястном суставе.
32. Спорт – это:
 А) собственно соревновательная деятельность;
 Б) физическая культура;
 В) физическое воспитание;
 Г) туризм.
33. Характеристика врачебного контроля:
 А) контроль за артериальным давлением;
 Б) обеспечение организма питательными веществами;
 В) снижение иммунитета;
 Г) текущий и оперативный.

ВАРИАНТ 8

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 51 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 52 из 134
---	--	------------------------------------

- Б) 70-60 уд./мин.;
- В) 60-50 уд./мин.
- Г) 50-40 уд./мин
12. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
- Б) физическое;
- В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
- Г) психическое;
13. Закаливание – это:
- А) прогулка по местности в теплой одежде;
- Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
- В) чтение у камина;
- Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
14. Принципы здорового образа жизни:
- А) недостаток двигательной деятельности;
- Б) употребление курения;
- В) улучшать физическую подготовленность;
- Г) соблюдение правил здорового образа
15. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- А) на гармоническое развитие человека;
- Б) на формирование правильной осанки;
- В) на всестороннее развитие физических качеств;
- Г) на достижение высоких спортивных результатов.
16. К показателям физической подготовленности относятся:
- А) рост, вес, окружность грудной клетки;
- Б) сила, быстрота, выносливость;
- В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- Г) артериальное давление, пульс;
17. К показателям физического развития относятся:
- А) ловкость и прыгучесть.
- Б) быстрота и выносливость;
- В) рост и вес;
- Г) сила и гибкость;
18. Гиподинамия – это следствие:
- А) нехватки витаминов в организме;
- Б) повышение двигательной активности человека;
- В) понижения двигательной активности человека;
- Г) чрезмерное питание.
19. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.
- Б) 150-170 уд./мин.;
- В) 90-150 уд./мин.;
- Г) 60-90 уд./мин.;
20. Динамометр служит для измерения показателей:
- А) роста;
- Б) силы воли;
- В) жизненной емкости легких;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 53 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 54 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 9

1. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
 - Б) увеличения частоты занятий;
 - В) увеличения интенсивности занятий;
 - Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
2. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
 - Б) плечевом суставе;
 - В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
 - Г) лучезапястном суставе.
3. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
 - Б) физическая культура;
 - В) физическое воспитание;
 - Г) туризм.
4. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
 - Б) обеспечение организма питательными веществами;
 - В) снижение иммунитета;
 - Г) текущий и оперативный.
5. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая нагрузка
 - Г) урок физической культуры.
6. Выносливость как физические качества:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 55 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 56 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 57 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 10

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 58 из 134
---	--	------------------------------------

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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 59 из 134
---	--	------------------------------------

- 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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС
		Лист 60 из 134

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

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

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

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

1 курс 2 семестр

Первая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов развития силовых качеств

Вторая контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития скорости

Третья контрольная точка – Сдача нормативов

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств

Четвертая контрольная точка – Тестирование

ВАРИАНТ 1

1. Девиз Олимпийских игр:

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

2. Олимпийская хартия представляет собой:

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

3. Принципы здорового образа жизни:

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

4. Закаливание – это:

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

5. Что такое здоровье:

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

6. В том числе физическая культура ещё представлена:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 63 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 64 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 65 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 66 из 134
---	--	---

34.К показателям физической подготовленности относятся:

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

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

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

36.Выносливость как физические качества:

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

37.Одним из основных средств физического воспитания является:

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

38.Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

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

39.Характеристика врачебного контроля:

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

40.Спорт-это:

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

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

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

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

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 67 из 134
---	--	--

43. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

44. Определение понятия ППФП

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

45. Воспитание прикладных физических качеств

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

ВАРИАНТ 2

1. Определение понятия ППФП

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

2. Воспитание прикладных физических качеств

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

3. Девиз Олимпийских игр:

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

4. Олимпийская хартия представляет собой:

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

5. Принципы здорового образа жизни:

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

6. Закаливание – это:

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

7. Что такое здоровье:

- а) психические;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 68 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 69 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 70 из 134
---	--	------------------------------------

- г) проверка и оценка общей выносливости.
26. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
 - ассимиляцией.
27. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
28. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;
 - стипль-чез;
 - конкур;
 - кросс.
29. Проба Ромберга:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - оценка сердечно-сосудистой деятельности.
30. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
 - групповыми;
 - скоростно-силовыми;
 - собственно-силовыми.
31. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - силы воли;
 - жизненной емкости легких;
 - 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 71 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 72 из 134
---	--	------------------------------------

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

45. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

ВАРИАНТ 3

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

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

2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:

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

3. Определение понятия ППФП

- а) профессионально - познавательная философия предмета
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка
- в) поднимать выше 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 73 из 134
---	--	---

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 74 из 134
---	--	------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 75 из 134
---	--	------------------------------------

- г) сила.
27. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
28. Приспособление организма к изменяющимся условиям, называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
 - ассимиляцией.
29. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
30. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;
 - стипель-чез;
 - конкур;
 - кросс.
31. Проба Ромберга:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - оценка сердечно-сосудистой деятельности.
32. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
 - групповыми;
 - скоростно-силовыми;
 - собственно-силовыми.
33. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - силы воли;
 - жизненной емкости легких;
 - силы кисти.
34. 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.
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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 76 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 77 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 4

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 78 из 134
---	--	------------------------------------

- г) соблюдения правил здорового образа жизни.
10. 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.
11. Что такое здоровье:
- психические;
 - физическое;
 - социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
 - комплекс перечисленных качеств;
12. В том числе физическая культура ещё представлена:
- закаливанием;
 - занятием спортом;
 - производственной гимнастикой;
 - выполнением комплекса упражнений
13. 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.
14. Что понимается под физической культурой личности?
- активное использование физических упражнений;
 - оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - отношение человека к своему здоровью, физическим способностям.
15. Производственная гимнастика имеет формы:
- вводная гимнастика;
 - физкультпаузы;
 - физкультминутки;
 - все выше перечисленные.
16. Ценности физической культуры:
- игра в бадминтон;
 - кино, театры, дискотеки, музеи;
 - материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - прогулки на природе
17. Вводная гимнастика:
- кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений
 - посещение бассейна
 - выполнение физических упражнений в период рабочей смены
 - выполнение специально-подобранных физических упражнений
18. Физическая культура – это:
- рациональная двигательная деятельность;
 - занятие спортом;
 - чтение литературы;
 - прогулки под луной

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 79 из 134
---	--	------------------------------------

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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 80 из 134
---	--	---

28. Гармоничность физического развития является:
- основные физические качества;
 - выносливость;
 - быстрота;
 - сила.
29. Проба Руфье – это
- оценка сердечно-сосудистой деятельности;
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
30. Приспособление организма к изменяющимся условиям называется:
- адаптацией;
 - акклиматизацией;
 - интеграцией;
 - ассимиляцией.
31. Силовые способности:
- способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - способность противостоять утомлению;
 - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - способность быстро овладевать новыми движениями.
32. Бег по пересеченной местности называется:
- марш-бросок;
 - стипль-чез;
 - конкур;
 - кросс.
33. Проба Ромберга:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.
 - оценка вестибулярного аппарата;
 - оценка сердечно-сосудистой деятельности.
34. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- общеразвивающими;
 - групповыми;
 - скоростно-силовыми;
 - собственно-силовыми.
35. Динамометр служит для измерения показателей:
- роста;
 - силы воли;
 - жизненной емкости легких;
 - силы кисти.
36. 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.
37. Гарвардский степ-тест:
- определение физической работоспособности;
 - проверка и оценка общей выносливости.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 81 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 5

1. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
- а) физическое воспитание;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 82 из 134
---	--	---

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 83 из 134
---	--	------------------------------------

- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 84 из 134
---	--	---

- 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) 6000ккал. и выше;
 - в) 3000 ккал.;
 - г) 2500 ккал.
- 26.Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
 - б) бег на 100 м;
 - в) прыжок в длину с разбега;
 - г) толкание ядра.
27. Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - в) пробежка утром;
 - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 85 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 86 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 6

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 87 из 134
---	--	------------------------------------

- 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!»;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 88 из 134
---	--	--

- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 89 из 134
---	--	---

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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 90 из 134
---	--	------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 91 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 7

1. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - б) сила, быстрота, выносливость.
 - в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
 - г) артериальное давление, пульс.
2. Под физической подготовкой(ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
 - б) на формирование правильной осанки;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
3. Выносливость как физические качества:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 92 из 134
---	--	---

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 93 из 134
---	--	------------------------------------

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 94 из 134
---	--	------------------------------------

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

30.Средствами воспитания выносливости является:

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 95 из 134
---	--	---

- 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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 96 из 134
---	--	------------------------------------

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

ВАРИАНТ 8

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 97 из 134
---	--	------------------------------------

- 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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 98 из 134
---	--	------------------------------------

- 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:

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 99 из 134
---	--	---

- 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.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 100 из 134
---	--	-------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 101 из 134
---	--	-------------------------------------

- б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности.
42. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называется:
- а) общеразвивающими;
 - б) групповыми;
 - в) скоростно-силовыми;
 - г) собственно-силовыми.
43. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 - б) силы воли;
 - в) жизненной емкости легких;
 - г) силы кисти.
44. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
 - б) 150-170 уд./мин.
 - в) 90-150 уд./мин.
 - г) 60-90 уд./мин.
45. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
 - б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности

ВАРИАНТ 9

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
 - б) 150-170 уд./мин.
 - в) 90-150 уд./мин.
 - г) 60-90 уд./мин.
2. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
 - б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
3. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;
 - б) повышение двигательной активности человека;
 - в) понижение двигательной активности человека;
 - г) чрезмерное питание.
4. К показателям физического развития относятся:
- а) ловкость и прыгучесть;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) сила и гибкость.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - б) сила, быстрота, выносливость.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 102 из 134
---	--	--

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 103 из 134
---	--	--

- 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?

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 104 из 134
---	--	-------------------------------------

- 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?

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 105 из 134

- а) 1500 ккал.;
 - б) 6000ккал. и выше;
 - в) 3000 ккал.;
 - г) 2500 ккал.
- 34.Средствами воспитания выносливости является:
- а) бег на длинные дистанции;
 - б) бег на 100 м;
 - в) прыжок в длину с разбега;
 - г) толкание ядра.
- 35.Физкультурные минуты – это
- а) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - б) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
 - в) пробежка утром;
 - г) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 106 из 134
---	--	-------------------------------------

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

ВАРИАНТ 10

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 107 из 134
---	--	-------------------------------------

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 108 из 134
---	--	-------------------------------------

- 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 выше 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.;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 109 из 134
---	--	-------------------------------------

- 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;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 110 из 134
---	--	-------------------------------------

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

г) способность быстро овладевать новыми движениями.
 44. Бег по пересеченной местности называется:

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

45. Проба Ромберга:

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

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

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
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.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для

студентов заочной формы обучения

Первая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) - Индивидуальная карта здоровья

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

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

1. *Наблюдение за ростом:*

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

2. *Наблюдение за весом:*

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

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

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

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

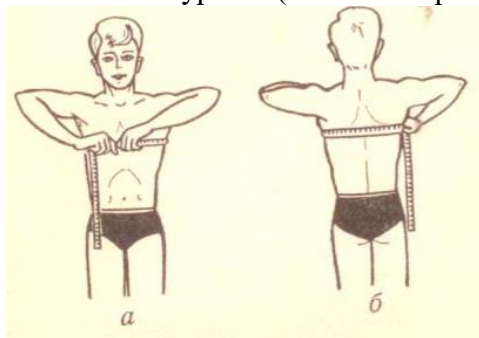
В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

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

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

3. *Наблюдение за окружностью грудной клетки:*

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



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

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

4. *Наблюдение за состоянием осанки:*

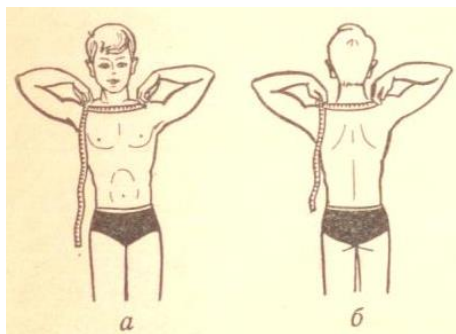
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное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

Сделайте расчет по формуле:

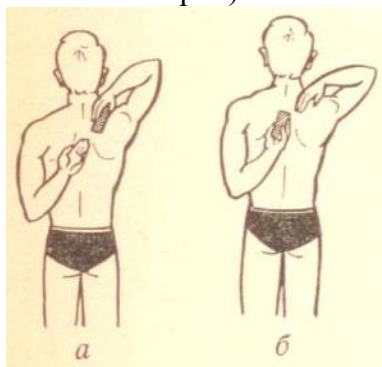
$$\frac{\text{ширина _ плеч. (см)}}{\text{величина _ дуги _ спины _ (см)}} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

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



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



Методика увеличения ширины плеч:

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

5. *Наблюдение за пропорциональностью телосложения:*

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за ну-

левое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.



Сделайте расчет по формуле:

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

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

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

Пропорциональность грудного сегмента тела

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

Сделайте расчет по формуле:

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

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



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

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

Пропорциональность брюшного сегмента тела

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

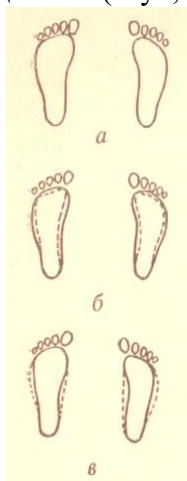
$$\frac{\text{окружность_тазобедренного_пояса(см)}}{\text{окружность_тали(см)}} \cdot 100$$

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

6. Наблюдение за состоянием стоп

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

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



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента те-		

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 117 из 134
---	--	-------------------------------------

	ла		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

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

Вторая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – индивидуальная презентация

Тематика индивидуальной презентации

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 118 из 134
---	--	-------------------------------------

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

Третья контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – групповой проект

Тематика группового проекта

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура и спорт в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 119 из 134
---	--	-------------------------------------

21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.
33. Физическая культура и спорт в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура и спорт в режиме трудового дня.
36. Физическая культура и спорт в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

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

Тестовые задания

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
 - 1) они имели мировую известность;
 - 2) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - 3) в период проведения игр прекращались войны;
 - 4) они отличались миролюбивым характером соревнований.
2. Какие задачи решает физическое воспитание
 - 1) оздоровительные и развивающие
 - 2) образовательные
 - 3) воспитательные
 - 4) все ответы верны
3. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
 - 1) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - 2) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - 3) Понижает выносливость и работоспособность
 - 4) Уменьшает количество лет
4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
 - 1) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - 2) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - 3) Больше активно двигаться
 - 4) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
 - 1) Снижает активность физического состояния

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 120 из 134
---	--	--

- 2) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
- 3) Повышает работоспособность
- 4) Ухудшает настроение
6. Что такое адаптация
 - 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
 - 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
 - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
7. Что такое метаболизм
 - 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
 - 2) обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности
 - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
8. Что такое утомление
 - 1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
 - 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
 - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
 - 4) физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
9. Занятия физическими упражнениями способствуют
 - 1) развитию памяти,
 - 2) развитию внимания,
 - 3) проявлению определенных качеств ума
 - 4) все ответы верны
10. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
 - 1) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое
 - 2) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
 - 3) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
 - 4) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
11. Занятия физическими упражнениями повышают
 - 1) активность обмена веществ и энергии,
 - 2) улучшают кровоснабжение и газообмен
 - 3) все ответы верны
12. Авитаминоз это:
 - 1) недостаток нескольких витаминов
 - 2) переизбыток витаминов
 - 3) недостаток того или иного витамина
13. В какой стране проводились древние Олимпийские игры
 - 1) Рим
 - 2) Греция
 - 3) Ассирия

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 121 из 134

14. Пять олимпийских колец символизируют:
 - 1) пять принципов олимпийского движения;
 - 2) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
 - 3) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
 - 4) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека
15. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
 - 1) 5 лет;
 - 2) 4 года;
 - 3) 2 года;
 - 4) 3 года.
16. Девиз Олимпийских игр:
 - 1) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - 2) «О спорт! Ты - мир!»;
 - 3) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - 4) «Быстрее! Выше! Дальше!»
17. Физическое воспитание это:
 - 1) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств
 - 2) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
 - 3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
18. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
 - 1) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
 - 2) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
 - 3) все перечисленное.
19. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
 - 1) Овощи, фрукты и мясные продукты
 - 2) Каши и молочные продукты
 - 3) Копченую колбасу
 - 4) Сладости
20. Что является вредными привычками?
 - 1) Курение
 - 2) Прием алкоголя и наркотиков
 - 3) Прогулки за городом
 - 4) Занятия танцами
21. Что является компонентами здорового образа жизни?
 - 1) Прием энергетических коктейлей
 - 2) Походы в ночной клуб
 - 3) Правильное питание и режим дня
 - 4) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
22. Гиподинамия – это следствие:
 - 1) нехватки витаминов в организме;
 - 2) повышение двигательной активности человека;
 - 3) понижения двигательной активности человека;
 - 4) чрезмерное питание.
23. Физкультурные минуты – это
 - 1) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
 - 2) выполнение специально-подобранных физических упражнений;

- 3) пробежка утром;
- 4) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение 2-3 физических упражнений.
24. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
- 1) асоциальное поведение;
 - 2) респективную привычку;
 - 3) вредную привычку;
 - 4) консеквентное поведение.
25. Что такое рефлекс
- 1) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды
 - 2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
 - 3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
26. К показателям физической подготовленности относятся:
- 1) сила, быстрота, выносливость;
 - 2) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - 3) артериальное давление, пульс;
 - 4) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
27. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
- 1) образ жизни;
 - 2) наследственность;
 - 3) климат.
28. Рациональное питание обеспечивает:
- 1) правильный рост и формирование организма;
 - 2) сохранение здоровья;
 - 3) высокую работоспособность и продление жизни;
 - 4) все перечисленное.
29. Что понимается под закаливанием:
- 1) посещение бани, сауны;
 - 2) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - 3) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - 4) укрепление здоровья.
30. Формирование человеческого организма заканчивается к:
- 1) 14-15 годам;
 - 2) 17-18 годам;
 - 3) 19-20 годам;
 - 4) 22-25 годам.

Ключ к тесту

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 123 из 134
---	--	--

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

Практическое занятие

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

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

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

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

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

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 124 из 134
---	--	-------------------------------------

одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.

- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.

- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

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

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

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

Методика развития силовых способностей

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

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

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

В тренировочном процессе применяются методы:

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

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

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

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 125 из 134
---	--	-------------------------------------

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

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

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

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

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

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

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

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

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

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

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

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

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

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

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

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 126 из 134
---	--	-------------------------------------

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

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

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

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

1 семестр

Практическое занятие 1.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

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

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

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

Основная часть:

- Легкий бег: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Легкий бег с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- подтягивание
- беговые упражнения
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №2

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

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

Место занятий: спортзал

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 127 из 134
---	--	--

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

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

- Отжимание

- подъем корпуса

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №3

Задачи:

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

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи занятия

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ № 1

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие №4

Задачи:

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

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

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

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

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

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:

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

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 128 из 134
---	---	--

3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:

- легкий бег
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу. Рассказ преподавателя, показ. 3 фазы прыжка: толчок, полет, приземление.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: толчок, подпрыгнуть, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию:

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.

Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 6

Задачи:

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

Место занятий: учебная аудитория

Вводная часть:

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

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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

2 семестр

Практическое занятие № 1

Задачи:

1. Совершенствование развития общей выносливости

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- легкий бег

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 129 из 134
---	--	--

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

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 2

Задачи:

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

Инвентарь: стойки, планка, 20 обручей,

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- контроль ЧСС
- легкий бег
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 3

Задачи:

1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: беговые упражнения
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 130 из 134
---	--	--

- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 4

Задачи:

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

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итоги занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:

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

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортзал

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- легкий бег
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- упражнения со скакалкой
- прыжки в длину с/м

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

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

8.1. Основная литература

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Ко-

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 131 из 134
---	--	--

новалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

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

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

8.2. Дополнительная литература

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

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

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

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

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Профессиональная база данных Teoriya.ru <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Профессиональная база данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
5. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.рф>

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 132 из 134
---	--	--

6. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
7. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>
8. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
9. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
10. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
11. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>

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

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

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

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

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием в форме учебно-тренировочных занятий, разработки индивидуальной карты здоровья, индивидуальных презентаций студентов, защиты группового проекта в виде презентации.

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

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

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

Формы самостоятельной работы (для студентов заочной формы обучения)

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

- к презентации;
- к проекту с презентацией;

	ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТУРИЗМА И СЕРВИСА»	СМК РГУТиС Лист 133 из 134
---	--	-------------------------------------

- к подготовке индивидуальной карты здоровья;
- к тестированию.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине Физическая культура и спорт:

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

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

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

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Занятия лекционного типа, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекторное оборудование; ноутбук с возможностью подключения к сети Интернет Доска.
Занятия семинарского типа	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: Переносное видеопроекторное оборудование для презентаций. Доска. спортивный зал, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	помещение для самостоятельной работы, специализированная учебная мебель, ТСО: Автоматизированные места студентов с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду; Помещение для самостоятельной работы в читальном зале библиотеки филиала, автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».