

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Р.Е. АЛЕКСЕЕВА»**  
**(НГТУ)**

**Образовательно-научный институт ядерной энергетики и технической**  
**физики им. академика Ф.М. Митенкова**

Выпускающая кафедра «Ядерные реакторы и энергетические установки»



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор института

Хробостов А.Е.

«01» июня 2020 г.

**Фонд оценочных средств по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**ОП ВО**

Специальность: 14.05.01 Ядерные реакторы и материалы

Направленность (специализация): Ядерные реакторы

**Квалификация выпускника: инженер-физик**

**Очная форма обучения**

г. Нижний Новгород  
2020 г.

Фонды оценочных средств для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений текущему контролю и промежуточной аттестации, разрабатываются в зависимости от нагрузки, закреплённой в учебном плане. Могут быть другие фонды оценочных средств.

*Фонд оценочных средств дисциплины включает:*

- критерии оценки физической подготовленности студента на зачёте; □ тесты к зачёту для проведения промежуточной аттестации основного отделения;
- тестовые задания для проведения текущего контроля знаний;
- тестовые задания для проверки остаточных знаний.

Таблица 1 Фонды оценочных средств

Оценочные средства	Сокращения
Тестовые задания	ТЗ
Выборочный опрос	ВО
Контрольные нормативы	КН
Практическое задание	ПЗ

Таблица 2 Критерии оценки физической подготовленности студента на зачете

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Незачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее двух баллов	Средняя оценка тестов не менее 2-х баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая	Пассивность

Таблица 3 Детализация знаний в рамках текущего и промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Темы	Расшифровка тем	ФОС
<b>Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта</b>		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Возникновение термина «физическая культура»</p> <p>Общие понятие теории физической культуры</p> <p>Цель, задачи и формы организации физического воспитания</p> <p>Зачетные требования и обязанности студентов</p> <p>Физиологические основы оздоровительной тренировки</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p>Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни</p> <p>Ценности физической культуры</p> <p>Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе</p> <p>Организация и руководство физическим воспитанием</p> <p>Программное построение курса физического воспитания</p> <p>Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях</p>	ТЗ ВО
Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная подготовка</p> <p>Интенсивность физических нагрузок (энергозатраты при физических нагрузках)</p> <p>Методические принципы физического воспитания</p> <p>Методы физического воспитания</p> <p>Средства физического воспитания</p> <p>Основы обучения движениям</p> <p>Основы совершенствования физических качеств</p> <p>Формирование физических качеств</p>	ТЗ ВО
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Понятие «здоровья», его содержание и критерии</p> <p>Функциональные резервы организма</p> <p>От чего зависит здоровье</p> <p>Составляющие здорового образа жизни студента</p> <p>Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интернам и экстернам</p> <p>Физическое самовоспитание</p> <p>Основы здорового образа жизни студента</p> <p>Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Здоровье общей культуры студента и его образа жизни</p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни</p>	ТЗ ВО
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов</p> <p>Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения</p> <p>Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов</p> <p>Динамика работоспособности студентов в течение учебного года и её определяющие факторы</p> <p>Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального состояния студентов</p> <p>Повышение эффективных учебных занятия физическими упражнениями</p> <p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин</p> <p>Планирование и управление самостоятельными занятиями</p> <p>Гигиена самостоятельных занятий</p>	ТЗ ВО

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Всемирные студенческие спортивные игры</p> <p>Олимпийские игры современности</p> <p>Основные особенности в спорте и в физическом воспитании</p> <p>Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества (по заболеваниям) планирование тренировки в избранном виде спорта или в системе физических упражнений</p> <p>Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта или системой специфических упражнений</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи</p> <p>Спортивная квалификация</p> <p>Студенческий спорт</p> <p>Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе</p> <p>Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально прикладной, спортивной подготовки студентов</p> <p>Общественные студенческие спортивные организации</p> <p>Современные популярные системы специфических упражнений</p> <p>Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений</p>	ТЗ ВО
Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система</p> <p>Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека</p> <p>Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности</p> <p>Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды</p> <p>Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма.</p> <p>Функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма (кровеносная, сердечно-сосудистая, пищеварения и выделения, нервная, эндокринная) Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека</p>	ТЗ ВО
Основы методики самостоятельных занятий физическим упражнениями	<p>Влияние оздоровительной физической культуры на организм</p> <p>Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания</p> <p>Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями</p>	ТЗ ВО
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Диагностика и самодиагностика организма на занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Исследование и оценка физического развития</p> <p>Исследование и оценка функционального состояния</p> <p>Контроль за физической подготовленностью</p>	ТЗ ВО

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	<p>Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства</p> <p>Место, определяющие конкретное содержание ППФП</p> <p>Методика подбора средств ППФП</p> <p>Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе</p>	ТЗ ВО
Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами	<p>Средства физической культуры, применяемые на занятиях со специальными медицинскими группами</p> <p>Повреждения опорно-двигательного аппарата</p>	ТЗ ВО
Дополнительные средства физического воспитания	<p>Дифференцированные занятия для девушек и юношей</p> <p>Рациональное питание при повышенных умственных и физических нагрузках</p> <p>Самомассаж</p> <p>Основы гигиены массовой физической культуры</p>	ТЗ ВО
<b>Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности</b>		
Технология измерения и оценки показателей физического развития	<p>Основные понятия, оценочные индексы</p> <p>Методы антропометрических стандартов и индексов</p> <p>Методы корреляции</p> <p>Определение плотности и состава массы тела</p> <p>Определение абсолютной мышечной массы</p> <p>Измерение гибкости и подвижности</p> <p>Тесты и оценки силовых показателей и подвижности</p>	ПЗ ВО
Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности	Измерение физической подготовленности с помощью выполнения тестов по своей возрастной группе (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»)	ПЗ ВО
Технология измерения и оценки показателей здоровья	<p>Традиционные показатели оценки (измерение ЧСС, артериального давления, жизненный показатель, рост-весовой индекс)</p> <p>Самооценка по результатам анкетирования нир</p>	ПЗ ВО
Содержательное и технологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса студентов по физической культуре	<p>Организация и формы проведения занятий по физической культуре</p> <p>Программы по различным видам спорта</p> <p>Особенности методики занятий со специальными медицинскими группами</p>	ПЗ ВО
Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности	Самопроектирование системы физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в соответствии с их показаниями и противопоказаниями по ограничениям, составу средств и нагрузочных воздействий	ПЗ ВО
Судейство и организация соревнований. Формирование способов туристической деятельности	<p>Ознакомление студентов и их привлечение к судейству по выбранным видам спорта</p> <p>Формирование способов организации туристической деятельности: обеспечение, организация ночлега и питания, техническое преодоление препятствий</p>	ПЗ ВО
<b>Физкультурно-спортивная деятельность</b>		

Легкая атлетика	История возникновения легкой атлетики Виды легкой атлетики и их характеристика Соревнования и форма их проведения Мировые и Олимпийские рекорды в легкой атлетике Выдающиеся спортсмены Развитие легкой атлетики в России Проблемы легкой атлетики	КН ВО
Баскетбол	Исторический очерк и теоретические основы игры в баскетбол Особенности современного баскетбола, инвентарь и его классификация Правила игры в баскетбол Техника ведения, передачи мячи и броска мяча в корзину Индивидуальные защитные действия и командные действия в защите и нападении	КН ВО
Волейбол	Исторический очерк и теоретические основы игры в волейбол Особенности современного волейбола и правила игры Техника приема, передачи и подачи мяча; тактические действия	КН ВО
Футбол	История возникновения и развития футбола Правила и организация соревнований по футболу Основы физической и тактико-технической подготовки в футболе Техника ведения, передачи и остановки мяча, техника ударов по воротам Командные действия в защите, нападении	КН ВО
Настольный теннис	Исторический очерк и теоретические основы игры в настольный теннис Особенности современного настольного тенниса, инвентарь и его классификация Упражнения, направленные на закрепление навыков правильной хватки ракетки и стойки теннисиста Подачи Удары по мячу	КН ВО
Лыжный спорт	Лыжный инвентарь, его хранение и уход Правила соревнований по лыжному спорту История возникновения и распространения лыж и лыжного спорта	КН ВО
ОФП	Техника безопасности в тренажерном зале Классификация тренажеров Терминология Упражнения для мышц шеи, дельтовидных мышц, мышц-сгибателей рук (бицепсов), мышц-разгибателей рук (трицепсов), мышц предплечья, для грудных мышц, мышц спины и голени	КН ВО
Фитнес	Музыкальная ритмика, степ-аэробика и фитбол; силовая аэробика и шейпинг Использование кардиотренажеров Пилатес и калланетика	КН ВО

### **Специальное медицинское учебное отделение**

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Это студенты, имеющие хронические заболевания, после оперативного вмешательства и травм (временно освобожденные), имеющие очень низкий уровень физической подготовленности. Комплектование специальных медицинских групп проводится на основании заключения врача.

Практический раздел учебной программы для студентов специального медицинского отделения, реализуется индивидуально-дифференцированно. При этом учитываются

уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят коррегирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы, по индивидуальным программам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура.

*Практические занятия* студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы.

*Теоретический раздел.* Для студентов специального медицинского отделения посещение лекционных занятий обязательно.

*Контрольный раздел.* Студенты специального медицинского отделения не выполняют контрольные нормативы.

*Зачет* выставляется по результатам:

- освоения теоретического материала;
- посещаемости;
- написание тестовых заданий;
- прилежания на занятиях.

Самостоятельное изучение учебного материала на заочном и очно заочном отделении составляет 374 часа. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на контролируемых самостоятельных занятиях в учебных группах.

Контролируемая самостоятельная работа предусматривает освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Таблица 4 Контролируемая самостоятельная работа

№	Название тем
1	Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и программ с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности
2	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
3	Методы оказания первой медицинской помощи и реабилитации
4	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями

Каждое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### **Примерная форма ведения дневника самоконтроля**

Дневник самоконтроля - это способ фиксирования, накопления и оценивания индивидуальных результатов, занимающегося в определенный период обучения. Это спланированная и специально организованный индивидуальный подбор материалов, который демонстрирует усилия, динамику и достижения занимающегося. Его цель выражается в прогрессе обучения по результатам физкультурно-оздоровительной деятельности и собирается не один год, а в течение всего периода обучения.

Дневник самоконтроля предназначен для учета самостоятельных занятий физкультурой, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное его ведение дает возможность студентам определить эффективность занятий, средств и методов, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Дневник самоконтроля рассчитан на то, чтобы все показатели студенты отмечали как в начале семестра, так и по его окончанию.

Ведение дневника самоконтроля решает следующие задачи:

- формирование умения ставить конкретные цели и задачи по планированию и организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- проследить индивидуальный прогресс студента в течение всего периода обучения;
- содействие персонализации обучения, определение индивидуальных достижений;
- развитие навыка рефлексивной и оценочной деятельности студентов, формирование адекватной самооценки;
- поощрение активности и самостоятельности студентов, творческого подхода к процессу обучения и самообучения;
- поддержание мотивации студента в организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Студент самостоятельно на основе оформления портфолио отслеживает динамику своих показателей или при отсутствии динамики прироста наблюдает улучшение состояния здоровья.

**Тестовые задания для освоения учебного материала по теоретическому модулю**

*Общие рекомендации по выполнению тестового задания:*

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

**Дифференцированный зачет №1**

**1. Какое из приведенных понятий является более широким?**

- а) физическое воспитание;
- б) физическая культура;
- в) спорт;
- г) физическое совершенство.

**2. Физическая рекреация - это, прежде всего:**

- а) двигательный активный отдых, туризм;
- б) средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
- в) утренняя гимнастика;
- г) дозированный бег.

**3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, зачисляются в отделение:**

- а) основное;
- б) спортивное;
- в) медицинское;
- г) специальное.

**4. Оценка по итоговой аттестации определяется по:**

- а) уровню выполнения тестов по физической подготовке;
- б) уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
- в) устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
- г) включает все перечисленные разделы.

**4. Спорт – это:**

- а) совершенствование физических качеств;
- б) самосовершенствование;
- в) преодоление максимальных нагрузок;
- г) участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

**6. Что не включает в себя массовая физическая культура**

- а) физическое воспитание;
- б) спорт;
- в) физическая рекреация;
- г) гигиеническая физическая культура.

**7. Оптимальная двигательная активность в день:**

- а) 1,5 часа;
- б) 0,5 часа;
- в) 3 часа;
- г) более 3 часов.

**8. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов:**

- а) экология;
- б) образ жизни;
- в) наследственность;
- г) здравоохранение.

**9. Норма сна для студентов:**

- а) 6 часов;
- б) 7 часов;
- в) 8 часов;
- г) 9 часов и более.

**10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?**

- а) аутогенная тренировка;
- б) дыхательная гимнастика;
- в) регулярная умеренная физическая нагрузка;
- г) совокупность всех перечисленных методов.

### **Дифференцированный зачет №2**

**1. Двигательными умениями и навыками принято называть...**

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления двигательными действиями.

**2. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:**

- а) два этапа;
- б) три этапа;
- в) четыре этапа;
- г) от двух до четырёх в зависимости от сложности действия.

**3. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенствование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое упражнение.

**4. Двигательное умение - это уровень владения:**

- а) знаниями о движениях;
- б) двигательным действием;
- в) тактической подготовкой;
- г) системой движений.

**5. Двигательный навык – это способность выполнить действие...**

- а) акцентируя внимание на условиях и результате действия;
- б) акцентируя внимание на отдельных движениях;
- в) акцентируя внимание только на условиях выполнения;
- г) акцентируя внимание на технику выполнения.

**6. Двигательные реакции различают на:**

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;

г) активную и пассивную.

**7. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...**

- а) напряжением определённых мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

**8. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а) индивидуальными особенностями обучаемого;
- б) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**9. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе ...**

- а) двигательного стереотипа;
- б) осуществления неавтоматизированных движений;
- в) автоматизации двигательного умения;
- г) сознательного управления движениями.

**10. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется...**

- а) на I этапе обучения;
- б) на II этапе обучения;
- в) на III этапе обучения;
- г) на IV этапе обучения.

**11. Основу двигательных способностей составляют...**

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.

**12. Для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением, но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**13. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется ...**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;

- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**14. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики ...**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
  2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;
  3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки;
  4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
  5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;
  6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;
  7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;  
б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;  
в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4;  
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**15. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...**

- а) не ориентированы на производство материальных ценностей;  
б) создают развивающий эффект;  
в) представляют собой игровую деятельность;  
г) строго регламентированы.

**16. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники.**

- а) ... экономичностью ...  
б) ... эффективностью ...  
в) ... стабильностью ...  
г) ... вариативностью ...

**17. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...**

- а) социально значимые психические качества;  
б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;  
в) способность управлять свойствами внимания;  
г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

**18. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...**

- а) гигиена;  
б) техника;  
в) форма;  
г) содержание.

**19. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной деятельности характеризуется ...**

- а) увеличением ответных реакций организма;  
б) обратно пропорциональной зависимостью;  
в) показателями темпа и скорости движения;  
г) прямо пропорциональной зависимостью.

- 20. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин, принято обозначать как ...**
- а) малую;
  - б) среднюю;
  - в) большую;
  - г) высокую.
- 21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**
- а) физическим развитием;
  - б) физическими упражнениями;
  - в) физическим трудом;
  - г) физическим воспитанием.
- 22. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как ...**
- а) главное звено техники;
  - б) основу техники;
  - в) детали техники;
  - г) корень техники.
- 25. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**
- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
  - б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе;
  - в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
  - г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 26. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие ...**
- а) увеличению мышечной массы;
  - б) повышению скорости движений;
  - в) снижению веса тела;
  - г) перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения;
- 27. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:**
- а) сочетанием объёма и интенсивности при выполнении двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых усилий;
  - в) утомлением, возникающим при их выполнении;
  - г) силой воздействия на организм.
- 28. Что такое двигательный навык?**
- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
  - б) двигательное действие, доведённое до автоматизма;
  - в) знание о выполнении двигательного действия под постоянным контролем сознания;
  - г) выполнение упражнения в усложнённых условиях.
- 29. Упражнения с максимальными усилиями предлагают выполнение двигательных действий с отягощениями:**
- а) 50 – 60 % от максимальной величины;
  - б) 60 – 70 % от максимальной величины;
  - в) 70 – 85 % от максимальной величины;
  - г) 90 – 95 % от максимальной величины.

**30. Какую фазу утомления характеризует сохраняющаяся возможность поддерживать заданную интенсивность работы за счёт дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия?**

- а) фазу начального утомления;
- б) компенсированного утомления;
- в) декомпенсированного утомления;
- г) полного утомления.

**31. Двигательные реакции различают на:**

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;
- г) активную и пассивную.

**32. Целью обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия является:**

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

### **Дифференцированный зачет №3**

**1. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**2. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**3. Личная гигиена включает...**

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;
- в) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;

- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения;
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения.

**5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- б) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда;
- в) естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**6. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
  2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног;
  3. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног;
  4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки;
  5. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу;
  6. Упражнения махового характера для различных мышечных групп; 7. Дыхательные упражнения.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
  - б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
  - в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
  - г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**7. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы ЧСС повышалась до 160-170 уд./мин характерно для ...**

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительной направленности;
- г) урочных форм занятий.

**8. Основными источниками энергии для организма являются ...**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.

**9. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить ...**

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приёма пищи;
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приёма пищи;
- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приёма пищи;
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приёма пищи.

- 10. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...**
- а) закаливания и физиотерапевтических процедур;
  - б) совершенствования телосложения;
  - в) обеспечения полноценного физического развития;
  - г) формирования двигательных умений и навыков.
- 11. Состояние здоровья обусловлено ...**
- а) резервными возможностями организма;
  - б) образом жизни;
  - в) уровнем здравоохранения;
  - г) отсутствием болезней.
- 12. Оздоровительный эффект в занятиях достигается с помощью:**
- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
  - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
  - в) занятия на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
  - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- 13. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется ...**
- а) травмой;
  - б) заболеванием;
  - в) ушибом;
  - г) воспалением.
- 14. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет ...**
- а) менее 12 уд./мин;
  - б) от 12 до 18 уд./мин;
  - в) от 19 до 25 уд./мин;
  - г) более 25 уд./мин.
- 15. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин, принято обозначать как ...**
- а) малую;
  - б) среднюю;
  - в) большую;
  - г) Высокую.
- 16. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обозначается как ...**
- а) аэробика;
  - б) круговая тренировка;
  - в) скийоринг;
  - г) ритмическая гимнастика.
- 17. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является ...**
- а) закаливание организма;
  - б) участие в соревнованиях;
  - в) ежедневная утренняя гимнастика;

г) выполнение физических упражнений.

**18. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

- а) усталостью;
- б) утомлением;
- в) плохим самочувствием;
- г) заболеванием.

**19. Первой ступенью закаливания организма является...** а) вода;

- б) воздух;
- в) солнце;
- г) холод.

**20. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.**

- а) 25 - 30;
- б) 40 – 45;
- в) 55 – 60;
- г) 70 – 75.

**21. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, принято обозначать как ...**

- а) нормальная жизнедеятельность;
- б) золотая середина;
- в) баланс энергии;
- г) основной обмен.

**22. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток - к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках?**

- а) А;
- б) В;
- в) С;
- г) РР.

**23. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) проведение занятий на свежем воздухе создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;
- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**24. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные упражнения во время утренней гимнастики?**

1. Укрепляющие основные мышечные группы;
2. Укрепляющие мышцы брюшного пресса;
3. На дыхание, расслабление и восстановление;

4. Способствующие переходу организма в рабочее состояние;  
5. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки; 6. Активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы; 7. Увеличивающие гибкость.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;  
б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;  
в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;  
г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

**25. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека?**

- а) 180-200 уд./мин;  
б) 170-180 уд./мин;  
в) 120-140 уд./мин;  
г) 140-160 уд./мин.

**26. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы;  
б) временным снижением работоспособности организма;  
в) повышением ЧСС;  
г) усталостью.

**27. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:**

- а) недостатком кислорода в мышцах организма;  
б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;  
в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки;  
г) недостатком кислорода в тканях организма.

**28. Основным показателем физического развития человека является:**

- а) антропометрические характеристики человека;  
б) результаты прыжка в длину с места;  
в) результаты в челночном беге;  
г) уровень развития общей выносливости.

**29. Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?**

- а) дыхательной;  
б) пищеварительной;  
в) эндокринной;  
г) сердечно-сосудистой.

**30. Деятельность какой системы характеризует ЖЕЛ?**

- а) дыхательной;  
б) нервной;  
в) эндокринной;  
г) пищеварительной.

#### **Дифференцированный зачет №4**

**1. В настоящее время среди основных форм организации физической культуры в обществе выделяют:**

- а) спорт, прикладную, военную, оздоровительную, базовую;  
б) базовую, соревновательную, военную, прикладную, лечебно-профилактическую;

- в) базовую, соревновательную, фоновую, спорт, лечебно-профилактическую;
- г) базовую, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительнореабилитационную, фоновую.

## **2. Двигательное умение – это:**

- а) уровень владения знаниями о движениях;
- б) уровень владения двигательным действием;
- в) уровень владения тактической подготовкой;
- г) уровень владения системой движений.

## **3. Двигательный навык – это:**

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия;
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях;
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения;
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения. **4.**

## **Двигательные реакции различают на:**

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект;
- б) статическую и динамическую;
- в) простую и сложную;
- г) активную и пассивную.

## **5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
- б) закалывающих, психологических и философских задач;
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. **6. В практике**

## **физического воспитания движения подразделяются:**

- а) прямолинейные и криволинейные;
- б) движения тела и снаряда;
- в) произвольные и непроизвольные;
- г) контролируемые и неконтролируемые.

## **7. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:**

- а) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования;
- б) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники;
- в) этап разучивания и этап закрепления; этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом.

## **8. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
- г)

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**9. Под физическим развитием понимается:**

а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**10. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

а) физических и психических качеств человека;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**11. Отличительным признаком физической культуры является:**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

**12. Отличительным признаком физической культуры является ...**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

определённым образом организованная двигательная деятельность.

**13. Физическая культура представляет собой...**

а) процесс совершенствования возможностей человека;

б) занятие, во время которого выполняются физические упражнения;

в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

г) часть человеческой культуры.

**14. Физическая подготовленность характеризуется...**

а) высокими результатами в спортивной деятельности;

б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

в) эффективностью и экономичностью двигательных действий;

г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**15. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...**

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическое упражнение;

г) физическая подготовка.

**16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на ...**

- а) развитие резервных возможностей организма;
- б) физическую подготовленность человека к жизни;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**17. Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс выполнения физических упражнений;
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**18. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) физического воспитания;
- г) физического совершенства.

**19. Основу непрерывности физического воспитания составляет... а) взаимодействие**

- а) эффектов занятий физическими упражнениями;
- б) разнообразие форм занятий;
- в) специфика урочных форм занятий; сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

**20. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением;
- г) передозировкой.

**21. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим:**

- а) развитием;
- б) воспитанием;
- в) образованием;
- г) совершенствованием.

**22. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...**

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание.

**23. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

- а) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физиической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо- функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского физкультурного комплекса;
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

**24. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) активная двигательная деятельность человека;
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека;
- в) нормативы физической подготовленности;
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**25. Физическая подготовка представляет собой...**

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**26. Специфика физического воспитания как одного из видов воспитания заключается...**

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека;

- б) в воспитании физических качеств человека;
- в) в повышении физической работоспособности человека;
- г) во всём перечисленном.

**27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

**28. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...**

- а) физической культуры;
- б) физического развития;
- в) укрепления здоровья;
- г) физического воспитания.

**29. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, комплексы упражнений;
- в) знания, принципы и методика использования упражнений;
- г) активная двигательная активность человека.

**30. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...**

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей;
- г) создании специфических духовных ценностей.

**31. Основные направления использования физической культуры способствуют...**

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всему перечисленному.

**32. Двигательные действия представляют собой...**

- а) проявления двигательной активности, с помощью которой решаются двигательные задачи;
- б) проявления двигательной деятельности, способствующей решению задач физического воспитания;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретённых) и произвольных (врождённых) движений.

**33. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. Адаптационные задачи;  | 5. Методические задачи;    |
| 2. Воспитательные задачи; | 6. Образовательные задачи; |

3. Гигиенические задачи; 7. Оздоровительные задачи; 4. Двигательные задачи;  
8. Соревновательные задачи. а) 1, 5, 7;  
б) 2, 5, 8;  
в) 2, 6, 7;  
г) 3, 4, 6.

**34. Смысл физического воспитания заключается...**

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека;  
б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;  
в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;  
г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

**35. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим...**

- а) воспитанием;  
б) развитием;  
в) совершенствованием;  
г) обучением.

**36. Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерно для ...**

- а) первого уровня усвоения знаний;  
б) второго уровня усвоения знаний;  
в) третьего уровня усвоения знаний;  
г) четвёртого уровня усвоения знаний.

**37. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о...**

- а) биомеханике движений;  
б) физическом развитии;  
в) физических упражнениях;  
г) физической подготовке.

**Дифференцированный зачёт №5**

**1. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

- а) переутомлением;  
б) утомлением;  
в) нагрузкой;  
г) перегрузкой.

**2. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:**

- а) двигательной реакцией;  
б) скоростными способностями;  
в) скоростью одиночного движения;  
г) скоростно-силовыми способностями.

**3. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?**

- а) шейпинг;
  - б) стретчинг;
  - в) каланетика.
4. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?
- а) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
  - б) МПК (максимальное потребление кислорода);
  - в) ЧСС (частота сердечных сокращений).
5. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?
- а) не выше 120 уд./мин;
  - б) не ниже 130 уд./мин;
  - в) 70 - 80 уд./мин.
6. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?
- а) активизируют их;
  - б) тормозят их;
  - в) усиливают их.
7. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?
- а) А.Н. Стрельниковой;
  - б) К.П. Бутейко;
  - в) П.К. Иванову.
8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:
- а) физические упражнения;
  - б) гигиенические факторы;
  - в) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.
9. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
- а) их формой;
  - б) их содержанием;
  - в) темпом и длительностью их выполнения.

#### **Дифференцированный зачёт № 6**

1. Когда состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?
- а) на II Олимпиаде в Париже в 1900 г.
  - б) на IV Олимпиаде в Лондоне в 1908 г.
  - в) на V Олимпиаде в Стокгольме в 1912 г.
  - г) на VII Олимпиаде в Антверпене в 1920 г.
2. В каком году проводились первые Всемирные Юношеские игры?
- а) 1976 г.
  - б) 1980 г.
  - в) 1994 г.
  - г) 1998 г.
3. Где проводились первые Всемирные Юношеские игры?
- а) Москве;
  - б) Нью-Йорке;
  - в) Париже;

г) Берлине. **4. Термин «Олимпиада»**

**означает:**

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- а) планировались в 1944 г., но были отменены из-за второй мировой войны;
- б) в 1976 г. в Сочи;
- в) в 1980 г. в Москве;
- г) пока ещё не проводились.

**6. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) синоним Олимпийских игр;
- б) собрание спортсменов в одном городе;
- в) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
- г) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуется играми.

**7. В нашей стране Олимпийские игры проводились в ...**

- а) 1944 г, но были отменены из-за второй мировой войны;
- б) 1976 г - XII зимние Олимпийские игры в Красной Поляне;
- в) 1980 г - XXII Олимпийские игры в Москве;
- г) 1984 г - XXIII Олимпийские игры в Санкт-Петербурге.

**8. Зимние олимпийские игры проводятся в...**

- а) течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г) это зависит от решения МОК.

**9. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Кулачный бой;    | 6. Бег;              |
| 2. Верховая езда;   | 7. Стрельба из лука; |
| 3. Прыжки в длину;  | 8. Борьба;           |
| 4. Прыжки в высоту; | 9. Плавание;         |
| 5. Метание диска;   | 10. Метание копья.   |
- а) 1, 2, 3, 8, 9;  
б) 3, 5, 6, 8, 10;  
в) 1, 4, 6, 7, 9;  
г) 2, 5, 6, 9, 10.

**10. Пьер де Кубертен был удостоен золотой Олимпийской медали на конкурсе искусств в...**

- а) в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии;
- б) в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
- г) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

- 11. Впервые Олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в...**
- а) 1912 г.
  - б) 1920 г.
  - в) 1952 г.
  - г) 1960 г.
- 12. В истории современного Олимпийского движения (до 2007 г.) было проведено:**
- а) 20 игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
  - б) 25 игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
  - в) 28 игр Олимпиад и 20 зимних Олимпийских игр;
  - г) 30 игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.
- 13. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**
- а) сверху-синее, чёрное, красное, внизу-жёлтое и зелёное;
  - б) сверху-зелёное, чёрное, красное, внизу-синее и жёлтое;
  - в) сверху-красное, синее, чёрное, внизу-жёлтое и зелёное;
  - г) сверху-синее, чёрное, красное, внизу-зелёное и жёлтое.
- 14. Когда проводятся игры олимпиады?**
- а) это зависит от решения МОК;
  - б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
  - в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
  - г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- 15. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались...**
- а) у горы Олимп;
  - б) в Афинах;
  - в) в Марафоне;
  - г) в Олимпии.
- 16. Первые современные игры Олимпиады состоялись в... а) 1896 г.**
- б) 1898 г.
  - в) 1900 г.
  - г) 1902 г.
- 17. Факел Олимпийского огня современных игр зажигается ...**
- а) на Олимпийском стадионе в Афинах;
  - б) на Олимпийском стадионе города-организатора;
  - в) в Олимпии под эгидой МОК;
  - г) на вершине горы Олимп.
- 18. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов - чемпионы олимпийских игр в...**
- а) плавании;
  - б) биатлоне;
  - в) гимнастике;
  - г) лыжных гонках.
- 19. Олимпийские игры состоят из...**
- а) соревнований между странами;
  - б) соревнований по зимним или летним видам спорта;

- в) зимних и летних игр Олимпиады;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**20. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим играм Олимпиады?**

- а) палестра;
- б) амфитеатр;
- в) гимнасия;
- г) стадион.

**21. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...**

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия);
- б) 1924 г. в Шамони (Франция);
- в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия);
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

**22. Кто из спортсменов, и в каком виде спорта завоевал в одних играх 7 золотых медалей?**

- а) Карл Льюис (США) в лёгкой атлетике во время XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе;
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских в Инсбруке;
- в) Марк Спитц (США) в плавании во время XX Олимпиады в Мюнхене;
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде.

**23. Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны (Российской Федерации) выступили под Российским флагом в ...**

- а) 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле (Франция);
- б) 1992 г. на XXV Олимпиаде в Барселоне (Испания);
- в) 1996 г. на XXVI Олимпиаде в Атланте (США);
- г) 1994 г. на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере (Норвегия).

**24. основополагающие принципы современного Олимпийского движения изложены в ...**

- а) Олимпийской хартии;
- б) Олимпийской клятве;
- в) положении об Олимпийской солидарности;
- г) официальных разъяснениях МОК.

**25. Первым представителем России в международном Олимпийском комитете был ...**

- а) князь Семён Андреевич Трубецкой;
- б) граф Георгий Иванович Рибопьер;
- в) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский;
- г) князь Лев Владимирович Урусов.

**26. Наибольшее количество золотых медалей (по 9) в современных Олимпийских играх завоевали:**

- а) Джесси Оуэнс, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска;

- б) Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис;
- в) Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф;
- г) Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми.

**27. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал Олимпийский девиз во время...**

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.);
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.);
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

**28. Талисман впервые появился на играх в ...**

- а) 1968 г. в Мехико;
- б) 1972 г. в Мюнхене;
- в) 1976 г. в Монреале;
- г) 1980 г. в Москве.

**29. Представителями Международного Олимпийского комитета для Российской Федерации (2006 г.) являются...**

- а) Александр Карелин, Виталий Смирнов, Вячеслав Фетисов;
- б) Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Виталий Смирнов;
- в) Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев, Александр Попов;
- г) Юрий Титов, Вячеслав Колосков, Виталий Смирнов.

**30. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...**

- а) правительство страны;
- б) министерство спорта;
- в) национальный Олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

**31. На протяжении XXIX современных Олимпиад было проведено:** а) 29 игр;

- б) 28 игр;
- в) 27 игр;
- г) 26 игр.

**32. В соответствии с олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...**

- д) Международный Олимпийский комитет;
- е) ассоциация национальных Олимпийских комитетов;
- ж) генеральная ассоциация международных спортивных федераций;
- з) международные федерации по видам спорта.

**33. Игры, проведённые в Москве, были посвящены ... Олимпиаде:** а) XXII;

- б) XXI;
- в) XX;
- г) XIX.

**34. Международный Олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ... году.**

- а) ...1920...
- б) ...1922...

в) ...1924...

г) ...1925... **35. Олимпийский комитет СССР был создан в ...**

**году**

а) ...1949...

б) ...1950...

в) ...1951...

г) ...1952...

**36. Первым представителем СССР в Международном Олимпийском комитете был ...**

а) Алексей Осипович Романов;

б) Константин Александрович Андрианов;

в) Сергей Павлович Павлов;

г) Юрий Дмитриевич Машин.

**37. Заключительный этап подготовки атлетов к играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...**

а) гимнасий;

б) амфитеатр;

в) стадион;

г) ипподром.

**38. Заключительный этап подготовки атлетов к играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...**

а) ипподром;

б) амфитеатр;

в) стадион;

г) палестра.

**39. Талисманом Олимпийских игр является:**

а) изображение Олимпийского флага;

б) изображение пяти сплетённых колец;

в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;

г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

### **Дифференцированный зачёт № 7**

**1. Одним из основных понятий биологических основ физической культуры является гомеостаз. Гомеостаз - это:**

а) постоянство внутренней среды организма;

б) приспособление организма к среде обитания;

в) функциональная единица организма;

г) обмен веществ в организме.

**2. Суставы, связки, сухожилия входят в систему:**

а) мышечную;

б) костную;

в) физиологическую;

- г) все системы.
- 3. Мышца состоит из волокон:**
- а) красных;
  - б) белых;
  - в) красных и белых;
  - г) зелёных.
- 4. Масса скелетных мышц у человека составляет от общей массы тела около:**
- а) 25-30%;
  - б) 35-40%;
  - в) 45-50%;
  - г) 15-20%.
- 5. Экономичнее и эффективнее осуществляется синтез АТФ:**
- а) аэробно;
  - б) анаэробно;
  - в) без особой разницы;
  - г) за счет мышечного синапса.
- 6. Что является главным источником энергии в организме?** д) белки;
- е) жиры;
  - ж) углеводы;
  - з) минеральные вещества.
- 7. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям называются:**
- а) эритроциты;
  - б) лейкоциты;
  - в) тромбоциты;
  - г) плазма.
- 8. Занятия физическими упражнениями в целом влияют на умственную работоспособность:**
- а) отрицательно;
  - б) положительно;
  - в) не влияют;
  - г) у всех по-разному.
- 9. Отрицательные изменения в организме из-за недостатка движения в организме называются:**
- а) гипокинезия;
  - б) гиподинамия;
  - в) гипотония;
  - г) гипоклепсия.
- 10. Для повышения максимального потребления кислорода (МПК) следует выполнять нагрузку с частотой пульса:**
- а) 110-130 уд./мин;
  - б) 130-150 уд./мин;
  - в) 150-180 уд./мин;
  - г) свыше 180 уд./мин.

## Дифференцированный зачёт № 8

**1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):**

- а) ниже;
- б) выше;
- в) невязаносвязанные показатели;
- г) становиться отрицательным.

**2. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- а) самочувствие;
- б) потоотделение;
- в) частота пульса;
- г) желание тренироваться.

**3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию:**

- а) к повышению;
- б) к понижению;
- в) стандартна;
- г) на младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.

**4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- а) предварительный;
- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) все перечисленные.

**5. У кого общий объем двигательной активности выше?**

- а) дошкольники;
- б) школьники;
- в) студенты;
- г) трудящиеся.

**6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- а) мужчины;
- б) женщины;
- в) одинаково.

**7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- а) до 130 уд./мин;
- б) 130-150 уд./мин;
- в) 150-180 уд./мин;
- г) свыше 180 уд./мин.

**8. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- а)  $220 - \text{возраст (в годах)}$ ;
- б)  $260 - \text{возраст (в годах)}$ ;
- в)  $120 + \text{возраст (в годах)}$ ;
- г)  $150 + \text{возраст (в годах)}$ .

**9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- а) физического состояния;
- б) пола;
- в) выполняемой нагрузки;
- г) всех перечисленных факторов.

**10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?**

- а) покой;
- б) холод (холодная грелка, лёд);
- в) тепло (горячая грелка, растирки);
- г) наложение повязки.

**Дифференцированный зачёт № 9**

**1. Занятия каким видом спорта в большей мере влияют на размеры сердца?**

- а) тяжелая атлетика;
- б) тренировка в метаниях;
- в) футбол;
- г) лыжные гонки.

**2. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- а) самочувствие;
- б) частота пульса;
- в) спортивный результат;
- г) вес тела.

**3. Наибольшая длина тела у человека наблюдается:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) после упражнений с отягощениями;
- г) за сутки рост взрослого человека не изменяется.

**4. Жизненная емкость легких зависит:**

- а) от веса тела;
- б) роста тела;
- в) уровня функциональной подготовленности;
- г) всех перечисленных параметров.

**5. Чаще других повторные врачебные обследования проходят студенты:**

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы;
- г) студенты, занимающиеся спортом.

**6. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- а) антропометрические стандарты;
- б) индексы;
- в) корреляция;
- г) все перечисленные.

**7. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:**

- а) окружность грудной клетки;
- б) окружность запястья рабочей руки;
- в) визуальная оценка;
- г) окружность таза.

**8. Боковое искривление позвоночника называется:**

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) сколиоз.

**9. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:**

- а) ортостатическая проба;
- б) тест люшера;
- в) гарвардский степ-тест;
- г) PWC<sub>170</sub>.

**10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- а) функциональной подготовленности;
- б) здоровья;
- в) физической подготовленности;
- г) всех перечисленных параметров.

**Дифференцированный зачёт № 10**

**1. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) подготовки к профессиональной деятельности;
- в) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления;
- г) подготовки к спортивной деятельности.

**2. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры?**

- а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
- б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
- в) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
- г) выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

**3. В чем заключается основная цель массового спорта?**

- а) достижение максимально высоких спортивных результатов;
- б) восстановление физической работоспособности;
- в) повышение и сохранение общей физической подготовленности;
- г) увеличение количества занимающихся спортом.

**4. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества, называются...**

- а) функциями физической культуры;

- б) принципами физической культуры;
- в) методами физической культуры;
- г) средствами физической культуры.

**5. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни характеризуют...**

- а) физическое образование субъекта;
- б) физическую культуру личности;
- в) физическое развитие индивида;
- г) физическое совершенство человека.

**6. Назовите основные показатели развития физической культуры личности:**

- а) культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах);
- б) гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
- в) уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
- г) ростовые-весовые показатели.

**7. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности:**

- а) воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
- б) воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
- в) выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
- г) непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

**8. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?**

- а) знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;
- б) комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;
- в) способность к рациональной организации времени, собранность;
- г) развитие мышления, логики.

**9. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?**

- а) все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
- б) личные достижения в двигательной подготовленности человека;
- в) способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
- г) развитие потребности в физическом совершенствовании.

**10. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?**

- а) физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;
- б) физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;

- в) физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
- г) физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

**11. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является...**

- а) повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
- б) приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
- в) овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- г) все перечисленное.

**12. Документ, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале:**

- а) протокол;
- б) договор;
- в) акт;
- г) согласование.

**13. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?**

- а) использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
- б) применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
- в) организация профилактики заболеваний у населения;
- г) повышение иммунной системы организма.

**14. Какие задачи решаются в процессе профессиональноприкладной физической подготовки?**

- а) развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
- б) обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
- в) обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
- г) спортивное совершенство.

**15. Физкультурное движение - это...**

- а) общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
- б) социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
- в) один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
- г) неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

**16. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во**

**время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются...**

- а) профилактическим осмотром;
- б) диспансеризацией;
- в) врачебно-педагогическим контролем;
- г) обследованием.

**17. Перечислите основные типы телосложения:**

- а) легкококостный, гиперстенический, широкококостный;
- б) тонкокостный, астенический, среднекокостный;
- в) астенический, нормостенический, гиперстенический;
- г) тонкокостный, широкококостный, нормостенический.

**18. Перечислите основные виды реабилитации:**

- а) медицинская, физическая, психологическая, социальноэкономическая;
- б) социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
- в) мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
- г) психологическая, трудовая, мышечная.

**19. Назовите основные средства физической реабилитации:**

- а) лечебная физическая культура;
- б) трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
- в) активные, пассивные, психорегулирующие;
- г) циклические упражнения и виды спорта.

**20. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей:**

- а) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
- б) нарушения в питании, экологии;
- в) психологические стрессы;
- г) все перечисленное.

**21. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой**

**...**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**22. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает ... физическая культура:**

- а) кондиционная;
- б) рекреативная;
- в) базовая;

г) производственная.

### Дифференцированный зачёт № 11

**1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- а) быстротой;
- б) гибкостью;
- в) силовой выносливостью.

**2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- а) сердца, легких;
- б) памяти;

в) зрения. **3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а) мяч засчитан;
- б) мяч не засчитан;

в) переподача мяча. **4. При переломе голени шину**

**фиксируют на:**

- а) голеностопе, коленном суставе;
- б) бедре, стопе, голени;
- в) голени.

**б. К подвижным играм относятся:**

- а) плавание;
- б) бег в мешках;

в) баскетбол. **6. Скоростная выносливость необходима на**

**занятиях:**

- а) боксом;
- б) стайерским бегом;
- в) баскетболом.

**7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод.

**8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а) Лейк-Плесиде;
- б) Солт-Лейк-Сити;
- в) Пекине.

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:** а) 30 км;

- б) 20 км;
- в) 12 км.

**10. Энергия, необходимая для существования организма, измеряется:**

- а) в ваттах;
- б) калориях;
- в) углеводах.

**11. Отсчет Олимпийских игр древней Греции ведется:**

- а) с 776 г. до н.э.

б) 876 г..до н.э.

в) 976 г. до н.э.

**12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:**

а) бокс;

б) гимнастика;

в) керлинг. **13. Для опорного прыжка в гимнастике**

**применяется:**

а) батут;

б) гимнастика;

в) керлинг.

**14. Под физической культурой понимается:**

а) выполнение физических упражнений;

б) ведение здорового образа жизни;

в) наличие спортивных сооружений. **15. Кровь**

**возвращается к сердцу по:**

а) артериям;

б) капиллярам;

в) венам. **16. Высота сетки в мужском волейболе**

**составляет:**

а) 243 см;

б) 220 см;

в) 263 см. **17. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

а) 600 г;

б) 700 г;

в) 800 г. **18. Длина круговой беговой дорожки составляет:**

а) 400 м;

б) 600 м;

в) 300 м. **19. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

а) от 40 до 80 уд./мин;

б) от 90 до 100 уд./мин;

в) от 30 до 70 уд./мин.

**20. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

а) Хуан Антонио Самаранчу;

б) Пьеру де Кубертену;

в) Зевсу.

**Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:** Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

*Время на подготовку и выполнение:*

- подготовка 5 мин;
- выполнение 20 мин; ☐ оформление и сдача 5 мин; ☐ всего 30 мин.

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_**

**Таблица 3.12**

**Бланк для ответов на вопросы тестового задания**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а б в г	11	а б в г	21	а б в г
2	а б в г	12	а б в г	22	а б в г
3	а б в г	13	а б в г	23	а б в г
4	а б в г	14	а б в г	24	а б в г
5	а б в г	15	а б в г	25	а б в г
6	а б в г	16	а б в г	26	а б в г
7	а б в г	17	а б в г	27	а б в г
8	а б в г	18	а б в г	28	а б в г
9	а б в г	19	а б в г	29	а б в г
10	а б в г	20	а б в г	30	а б в г

**Количество правильных ответов:** \_\_\_\_\_ **Оценка:** \_\_\_\_\_

**Нормативно-тестирующая часть всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

<b>V СТУПЕНЬ – юноши и девушки 16 - 17 лет</b>						
<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>Бронзовый знак удовл.</b>	<b>Серебряный знак хорошо</b>	<b>Золотой знак ) отл.</b>	<b>Бронзовый знак удовл.</b>	<b>Серебряный знак хорошо</b>	<b>Золотой знак ) отл.</b>
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-

или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
<b>VI СТУПЕНЬ - мужчины и женщины 18 - 29 лет</b>						
<b>МУЖЧИНЫ</b>						
	<b>18–24</b>			<b>25–29</b>		
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>						
	<b>18–24</b>			<b>25–29</b>		
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
<b>VII СТУПЕНЬ – мужчины 30-39 лет</b>						
<b>МУЖЧИНЫ</b>						
	<b>30-34</b>			<b>35-39</b>		
прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8

или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6	Достать пол пальцами	+2	+4
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>						
	<b>30-34</b>			<b>35-39</b>		
прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6	8	12	6	8	12
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол ладонями	+ 7	+ 9	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6
<b>VIII СТУПЕНЬ- мужчины и женщины 40-49 лет</b>						
	<b>МУЖЧИНЫ</b>			<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
	<b>40-44</b>	<b>45-49</b>		<b>40-44</b>	<b>45-49</b>	
подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4		-	-	
или рывок гири (кол-во раз)	20	15		-	-	
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	28		12	10	
поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30		25	20	
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами					