



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

СМК РГУТиС



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала ФГБОУ ВПО
«РГУТиС» в г. Махачкале
З.М. Ханбабаева
«29» августа 2015 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.ФТД «Физическая культура»
Основной образовательной программы высшего образования – программы
академического бакалавриата
по направлению подготовки: 43.03.02. «Туризм»

направленность (профиль) *Туризм*

Классификация: бакалавр

Разработчики:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
преподаватель	<i>Ш.М.</i>	Набиев Ш.М.

Оценочные средства рассмотрены и одобрены на заседании Совета филиала:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
доцент	<i>Курбанова</i>	К.филос.н. Курбанова А.М.

Оценочные средства согласованы и одобрены руководителем ООП:

должность	подпись	ученая степень и звание, Ф.И.О.
доцент	<i>Курбанова</i>	К.филос.н. Курбанова А.М.



Тестовые задания

ВАРИАНТ 1

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



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



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



- В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
29. Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
30. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;
В) 60-50 уд./мин.
Г) 50-40 уд/мин
31. Что такое здоровье:
А) комплекс перечисленных качеств;
Б) физическое;
В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
Г) психическое;
32. Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
33. Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа
1. Закаливание – это:
А) прогулка по местности в теплой одежде;
Б) езда на автомашине при закрытых окнах;
В) чтение у камина;
Г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой.
2. Принципы здорового образа жизни:
А) недостаток двигательной деятельности;
Б) употребление курения;
В) улучшать физическую подготовленность;
Г) соблюдение правил здорового образа
3. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
А) на гармоническое развитие человека;
Б) на формирование правильной осанки;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
4. К показателям физической подготовленности относятся:
А) рост, вес, окружность грудной клетки;
Б) сила, быстрота, выносливость;
В) частота сердечных сокращений, частота дыхания.



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



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



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



- Б) физическое;
- В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
- Г) психическое;

ВАРИАНТ 3

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



- В) 90-150 уд./мин.;
Г) 60-90 уд./мин.;
10. Динамометр служит для измерения показателей:
А) роста;
Б) силы воли;
В) жизненной емкости легких;
Г) силы кисти.
11. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
А) общеразвивающими;
Б) групповыми.
В) скоростно-силовыми;
Г) собственно-силовыми;
12. Бег по пересеченной местности называется:
А) марш-бросок;
Б) стипль-чез;
В) конкур.
Г) кросс;
13. Силовые способности:
А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
Б) способность противостоять утомлению;
В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
14. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
А) адаптацией;
Б) акклиматизацией;
В) интеграцией;
Г) ассимиляцией;
15. Гармоничность физического развития является:
А) основные физические качества
Б) выносливость;
В) быстрота;
Г) сила;
16. Тестами для определения выносливости:
А) тест на сгибание рук;
Б) проба Ромберга;
В) тест Купера;
Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
17. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
А) быстрое включение в работу;
Б) отсутствие разминки;
В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
18. Средствами воспитания выносливости является:
А) бег на длинные дистанции;
Б) бег на 100м;
В) прыжок в длину с разбега;
Г) толкание ядра.
19. Какое количество ккал. расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
А) 1500 ккал.;



- Б) 6000 ккал. и выше;
В) 3000 ккал.;
Г) 2500 ккал.
20. Основные правила двигательной деятельности:
А) езда на машине;
Б) чтение книг;
В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
Г) работа на компьютере.
21. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
А) в утренние часы;
Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
22. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
23. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
24. Спорт – это:
А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
25. Характеристика врачебного контроля:
А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
26. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:
А) физическое воспитание;
Б) лечебно-оздоровительная система;
В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.
27. Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.
28. Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;



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

ВАРИАНТ 4

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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 5

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



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



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



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

ВАРИАНТ 6

1. Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
2. Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
3. Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;



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



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



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



- В) рекреативная физическая культура с использованием туризма, походов, велосипедов;
Г) все ответы верны.
32. Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры.
33. Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;

ВАРИАНТ 7

1. Одним из основных средств физического воспитания является:
А) физическая тренировка;;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка
Г) урок физической культуры
2. Выносливость как физические качества:
А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;
3. Гибкость –
А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
4. Физическая культура – это:
А) рациональная двигательная деятельность
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
5. Ценности физической культуры:
А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
Г) прогулки на природе.
6. Что понимается под физической культурой личности?
А) активное использование физических упражнений
Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
А) 80-70 уд./мин.;
Б) 70-60 уд./мин.;



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



17. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 170-200 уд./мин.
 - Б) 150-170 уд./мин.;
 - В) 90-150 уд./мин.;
 - Г) 60-90 уд./мин.;
18. Динамометр служит для измерения показателей:
- А) роста;
 - Б) силы воли;
 - В) жизненной емкости легких;
 - Г) силы кисти.
19. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А) общеразвивающими;
 - Б) групповыми.
 - В) скоростно-силовыми;
 - Г) собственно-силовыми;
20. Бег по пересеченной местности называется:
- А) марш-бросок;
 - Б) стипль-чез;
 - В) конкур.
 - Г) кросс;
21. Силовые способности:
- А) способность преодолевать внешнее сопротивление;
 - Б) способность противостоять утомлению;
 - В) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
 - Г) способность быстро овладевать новыми движениями.
22. Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:
- А) адаптацией;
 - Б) акклиматизацией;
 - В) интеграцией;
 - Г) ассимиляцией;
23. Гармоничность физического развития является:
- А) основные физические качества
 - Б) выносливость;
 - В) быстрота;
 - Г) сила;
24. Тестами для определения выносливости:
- А) тест на сгибание рук;
 - Б) проба Ромберга;
 - В) тест Купера;
 - Г) упражнения на сгибания, разгибания туловища;
25. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;
 - Б) отсутствие разминки;
 - В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
26. Средствами воспитания выносливости является:
- А) бег на длинные дистанции;
 - Б) бег на 100м;
 - В) прыжок в длину с разбега;



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

ВАРИАНТ 8

1. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
 - Б) физическая культура;
 - В) физическое воспитание;
 - Г) туризм.
2. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
 - Б) обеспечение организма питательными веществами;
 - В) снижение иммунитета;



- Г) текущий и оперативный.
3. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;;
 - Б) физические упражнения;
 - В) физическая нагрузка
 - Г) урок физической культуры.
4. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
 - Б) способность долго спать;
 - В) способность долго есть.
 - Г) способность бегать на короткие дистанции;
5. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
 - Б) способность выполнять большую нагрузку
 - В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
 - Г) способность быстро ходить;
6. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность
 - Б) занятие спортом;
 - В) чтение литературы;
 - Г) прогулки под луной.
7. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
 - Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
 - В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;
 - Г) прогулки на природе.
8. Что понимается под физической культурой личности?
- А) активное использование физических упражнений
 - Б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;
 - В) отношение человека к своему здоровью физическим способностям;
9. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
 - Б) 70-60 уд./мин.;
 - В) 60-50 уд./мин.
 - Г) 50-40 уд/мин
10. Что такое здоровье:
- А) комплекс перечисленных качеств;
 - Б) физическое;
 - В) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни);
 - Г) психическое.
11. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:
- А) 80-70 уд./мин.;
 - Б) 70-60 уд./мин.;
 - В) 60-50 уд./мин.
 - Г) 50-40 уд/мин
12. Что такое здоровье:



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



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



- Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
32. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
33. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.

ВАРИАНТ 9

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



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



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



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

ВАРИАНТ 10

1. Основные правила двигательной деятельности:
- А) езда на машине;
 - Б) чтение книг;
 - В) различные передвижения по местности (специальные утренние упражнения, занятия спортом);
 - Г) работа на компьютере.
2. Наивысшие показатели гибкости проявляются:
- А) в утренние часы;



- Б) в пределах 11-18 ч;
В) в вечерние часы;
Г) не зависят от времени суток.
3. При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:
- А) увеличения объема занятий;
Б) увеличения частоты занятий;
В) увеличения интенсивности занятий;
Г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.
4. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- А) локтевом суставе;
Б) плечевом суставе;
В) тазобедренном и суставах позвоночного столба;
Г) лучезапястном суставе.
5. Спорт – это:
- А) собственно соревновательная деятельность;
Б) физическая культура;
В) физическое воспитание;
Г) туризм.
6. Характеристика врачебного контроля:
- А) контроль за артериальным давлением;
Б) обеспечение организма питательными веществами;
В) снижение иммунитета;
Г) текущий и оперативный.
7. Одним из основных средств физического воспитания является:
- А) физическая тренировка;
Б) физические упражнения;
В) физическая нагрузка;
Г) урок физической культуры.
8. Выносливость как физические качества:
- А) способность преодолевать внешнее утомление;
Б) способность долго спать;
В) способность долго есть.
Г) способность бегать на короткие дистанции;
9. Гибкость –
- А) способность играть в шахматы;
Б) способность выполнять большую нагрузку;
В) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
Г) способность быстро ходить;
10. Физическая культура – это:
- А) рациональная двигательная деятельность;
Б) занятие спортом;
В) чтение литературы;
Г) прогулки под луной.
11. Ценности физической культуры:
- А) игра в бадминтон;
Б) кино, театры, дискотеки, музеи;
В) материальные, физические, психические, духовные, социальные, эстетические и нравственные;



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



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



31. Основными принципами выполнения физической нагрузки является:
- А) быстрое включение в работу;
 - Б) отсутствие разминки;
 - В) чрезмерное выполнение силовых упражнений;
 - Г) систематическое и постепенное повышение выполняемой нагрузки.
32. Средствами воспитания выносливости является:
- А) бег на длинные дистанции;
 - Б) бег на 100м;
 - В) прыжок в длину с разбега;
 - Г) толкание ядра.
33. Какое количество ккал. Расходуется при выполнении больших физических нагрузок?
- А) 1500 ккал.;
 - Б) 6000 ккал. И выше;
 - В) 3000 ккал.;
 - Г) 2500 ккал.

ВАРИАНТ 1

1. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты - мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
2. Олимпийская хартия представляет собой:
- а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по Олимпийским видам спорта.
3. Принципы здорового образа жизни:
- а) недостаток двигательной деятельности;
 - б) употребления курения;
 - в) улучшать физическую подготовленность;
 - г) соблюдения правил здорового образа жизни.
4. Закаливание – это:
- а) прогулка по местности в теплой одежде;
 - б) езда на автомашине при открытых окнах;
 - в) чтение у камина;
 - г) хождение босиком по росе, обливание холодной водой, адаптация организма.
5. Что такое здоровье:
- а) психические;
 - б) физическое;
 - в) социальное благополучие человеческого организма (исключаем болезни)
 - г) комплекс перечисленных качеств;
6. В том числе физическая культура ещё представлена:
- а) закаливанием;
 - б) занятием спортом;
 - в) производственной гимнастикой;
 - г) выполнением комплекса упражнений
7. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частоты сердечных сокращений в покое:



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



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



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



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



45. Воспитание прикладных физических качеств

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

ВАРИАНТ 2

1. Определение понятия ППФП

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

2. Воспитание прикладных физических качеств

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

3. Девиз Олимпийских игр:

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

4. Олимпийская хартия представляет собой:

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

5. Принципы здорового образа жизни:

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

6. Закаливание – это:

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

7. Что такое здоровье:

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

8. В том числе физическая культура ещё представлена:

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



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

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

10. Что понимается под физической культурой личности?

- а) активное использование физических упражнений;
- б) оперативное влияние на текущее физическое состояние организма;

11. Производственная гимнастика имеет формы:

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

12. Ценности физической культуры:

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

13. Вводная гимнастика:

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

14. Физическая культура – это:

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

15. Гибкость –

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

16. Ловкость – это:

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

17. Физкультурная пауза – это

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

18. Основные правила двигательной деятельности:

- а) езда на машине;



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



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



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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 4

1. Спорт-это:
- а) собственно соревновательная деятельность;
 - б) физическая культура;
 - в) физическое воспитание;
 - г) туризм.
2. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в:
- а) локтевом суставе;
 - б) плечевом суставе;
 - в) тазобедренном и отделе позвоночного столба;



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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 5

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



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



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



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



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



- в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
 - г) артериальное давление, пульс.
43. Под физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на гармоническое развитие человека;
 - б) на формирование правильной осанки;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
44. Выносливость как физические качества:
- а) способность преодолевать внешнее утомление;
 - б) способность долго спать;
 - в) способность долго есть;
 - г) способность бегать на короткие дистанции.
45. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая тренировка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая нагрузка;
 - г) урок физической культуры.

ВАРИАНТ 6

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



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



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



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



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



- в) частота сердечных сокращений, частота дыхания;
- г) артериальное давление, пульс.

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

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

ВАРИАНТ 7

1. К показателям физической подготовленности относятся:

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

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

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

3. Выносливость как физические качества:

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

4. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

5. Из каких разделов деятельности формируется предмет физической культуры:

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

6. Характеристика врачебного контроля:

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

7. Спорт - это:

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

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

- а) локтевом суставе;
- б) плечевом суставе;



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



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



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



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

ВАРИАНТ 8

1. Гиподинамия - это следствие:



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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 9

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 170-200 уд./мин.
 - б) 150-170 уд./мин.
 - в) 90-150 уд./мин.
 - г) 60-90 уд./мин.
2. Гарвардский степ-тест:
- а) определение физической работоспособности;
 - б) проверка и оценка общей выносливости.
 - в) оценка вестибулярного аппарата;
 - г) оценка сердечно-сосудистой деятельности
3. Гиподинамия - это следствие:
- а) нехватки витаминов в организме;



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



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



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



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



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

ВАРИАНТ 10

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



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



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



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



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



43. Силовые способности:

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность противостоять утомлению;
- в) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
- г) способность быстро овладевать новыми движениями.

44. Бег по пересеченной местности называется:

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

45. Проба Ромберга:

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

1. Контрольные вопросы

1. Физическая культура как составляющая часть культуры общества и личности. Основные понятия, ценность, роль и социальная значимость физической культуры.
2. Система контроля профессионально прикладной физической подготовки студентов.
3. Понятие о здоровье, его содержание и критерии, функции, возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Особенности занятий избранным видом спорта.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
6. Особенности функционирования центрально-нервной системы. Гуморальная и нервная регуляция организма.
7. Роль мышечной системы и методы её совершенствования.
8. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления.
9. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей и методика развития силы.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
12. Критерии здорового образа жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья
13. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи
14. Основа методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
15. Методико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
16. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокinezия, их влияние на организм.
17. Содержание врачебного и педагогического контроля, методы стандартов, антропометрические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты.
18. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.



19. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.
20. Анатомические, морфологические, физиологические функции организма.
21. Методика развития выносливости, виды выносливости.
22. Структура подготовленности спортсменов. Интенсивность физических нагрузок.
23. Основные методы самоконтроля, его цели и задачи.
24. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации.
25. Образование двигательного рефлекса. Основные этапы обучения движению.
26. Характеристика развития быстроты, формы и ее проявления, методика развития.
27. Роль функции дыхания, сердца и сердечнососудистой системы при занятиях физическими упражнениями.
28. Методика воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
29. Нетрадиционные формы занятий физическими упражнениями.
30. Средства физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния.
31. Обмен веществ и энергии при физических нагрузках
32. Психофизическая характеристика современных систем физических упражнений и основных видовых групп спорта.
33. Функциональная и физическая подготовленность студента. Методика формирования двигательных умений и навыков.
34. Роль функций кожи, диафрагмы, пищеварения, желез внутренней секреции при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние факторов физиологического, физического, психологического характера на работоспособность студентов.
36. Методы физического воспитания
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности
39. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
40. Характеристика содержания профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов в процессе обучения.
41. Закон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
42. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
43. Объективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
44. Субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
45. Влияние условий обучения и некоторых особенностей учебного труда на состояние организма студентов и работоспособность.
46. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения: характеристика суточных изменений; изменения в течение учебного дня; изменения в течение учебной недели; изменения по семестрам и в целом за учебный год.
47. Характеристика особого состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.
48. Влияние на работоспособность индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
50. Использование «малых форм» физической культуры в период учебы.



51. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течение учебного года.
52. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.
53. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
54. Массовый спорт, его цели и задачи.
55. Национальные виды спорта.
56. Студенческий спорт, его организационные особенности.
57. Спорт в высшем учебном заведении.
58. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
59. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
60. Международные спортивные соревнования студентов.
61. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности их использования в учебных занятиях и во внеучебное время.
62. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.
63. Проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе.
64. Краткая характеристика основных групп видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
65. Виды спорта комплексного равностороннего воздействия на организм занимающегося.