

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП

[Signature]
Лукиянов О.В.

«*[Signature]*» _____ 2020 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура**

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Профиль подготовки
Психолог в социальных практиках

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

1. Форма промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» - зачет.

Перечень компетенций выпускников образовательной программы, в формировании которых участвует дисциплина:

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

КАРТА КОМПЕТЕНЦИИ

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции:

- общекультурная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО): **бакалавриат**;

ВХОДНОЙ УРОВЕНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ:

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся, приступивший к освоению программы бакалавриата, должен:

- **ЗНАТЬ:** роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;
- **УМЕТЬ:** применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;
- **ВЛАДЕТЬ:** техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ
И КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНИВАНИЯ**

Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)	Критерии оценивания				
		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
Пороговый уровень (I)	Знать: роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение ФК в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности и т.д.	Фрагментарные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Общие, но не структурированные знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие пробелы знания о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности	Сформированная система знаний о роли ФК в жизни человека, влиянии средств физической культуры на формирование общей культуры личности и подготовке к социальной и профессиональной деятельности

	<p>Уметь: выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Отсутствие умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	<p>Несформированность умений выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Ошибается в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Допускает ошибки в выборе системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма. Допускает грубые ошибки в выборе методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Сформированные, но содержащие пробелы умения в применении методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности и организма. Сформированные, но содержащие пробелы навыки выбора методов дозирования физических упражнений в зависимости от физической подготовленности.</p>	<p>Сформированные умения и навыки выбирать и дозировать системы физических упражнений, методы их дозирования для воздействия на определенные функциональные системы организма в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>
	<p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>

	Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности, не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях		Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность
Нормативный уровень (II)	Знать: роль физической культуры в формировании здоровья человека, основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее принципах, средствах и методах, способах самоконтроля физического развития, здоровья и физической подготовленности	Фрагментарные знания о ценностных аспектах здоровья, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений	Общие, но не структурированные знания о здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, принципах выбора вида спорта или системы физических упражнений, способах самоконтроля	Сформированные, но содержащие пробелы знания о здоровье, здоровом образе жизни, общей физической подготовке (ОФП), ее средствах и методах, способах самоконтроля при занятиях избранным видом спорта и системой физических упражнений	Сформированная система знаний здоровом образе жизни, принципах, средствах, методах физической культуры и спорта для организации ОФП и СФП при занятиях избранным видом спорта

	<p><i>Уметь</i> выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Не умеет выбирать средства физической культуры и спорта для поддержания здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Несформированность умений в выборе и применении средств физической культуры и спорта для профилактики утомления, восстановления работоспособности в процессе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Допускает ошибки в выборе вида спорта или системы физических упражнений для поддержания здоровья, физического развития и подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Сформированные, но содержащие ошибки умения применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности</p>	<p>Сформированные умения выбирать и дозировать системы физических упражнений в соответствии с индивидуальным уровнем психофизического состояния и здоровья</p>
	<p><i>Владеть:</i> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>

	Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)	Не участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности	Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематически принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъективную физкультурно-спортивную активность
Продуктивный уровень (III)	Знать: теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей (когнитивный компонент)	Отсутствие знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности	Фрагментарные знания о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Общие, но не структурированные знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Сформированные, но содержащие пробелы знания о теории и методике организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья и подготовки к социально-профессиональной деятельности средствами ФК и С	Сформированная система знаний о теоретических и методических аспектах организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для повышения уровня физического состояния средствами ФК и С

	<p>Уметь: разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся; оздоровительную программу для себя, комплексы ППФК с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности (интегративно-деятельностный компонент)</p>	<p>Не умеет разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия для укрепления здоровья, профилактики утомления, восстановления работоспособности в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Несформированность умений в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и оздоровительной программы для себя с целью профилактики утомления и восстановления умственной и физической работоспособности и для развития профессионально важных психофизических качеств</p>	<p>Допускает ошибки в разработке содержания учебно-тренировочного занятия и физкультурно-спортивной программы для себя с целью поддержания здоровья, развития профессионально важных психофизических качеств, навыков и способностей</p>	<p>Сформированные, но содержащие ошибки умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности и в ходе подготовки к социально-профессиональной деятельности</p>	<p>Сформированные умения разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовленности в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности</p>
	<p>Владеть: техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями ФГОС (двигательно-кондиционный компонент)</p>	<p>Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «низком» уровне</p>	<p>Допускает 1-2 грубые ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «ниже среднего»</p>	<p>Допускает 1-2 мелкие ошибки при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на «среднем» уровне</p>	<p>Допускает 1 мелкую ошибку при выполнении контрольных упражнений и выполняет их на уровне «выше среднего»</p>	<p>Владеет техникой выполнения контрольных упражнений и выполняет их на «высоком» уровне</p>

	<i>Физкультурно-спортивная активность (личностный компонент)</i>	Не проявляет активность в физкультурно-спортивной деятельности	Принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Систематическ и принимает участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по заданию преподавателя	Проявляет субъектную физкультурно-спортивную активность	Проявляет творчество в организации субъектной физкультурно-спортивной активности
--	---	--	---	---	---	--

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых показатели оцениваются по качественным параметрам пятимерной шкалой с выделением уровней: высокого, выше среднего, среднего, ниже среднего, низкого. Операциональный компонент физической культуры личности студента предполагает оценку физкультурно-спортивной грамотности, методической подготовленности, физического развития и физической подготовленности.

Диагностика физкультурно-спортивной грамотности и методической подготовленности осуществляется на основе выполнения в программе Moodle тестов-опросников и тестов-заданий по темам базовой части Блока 1. Примеры тестов-опросников для контроля за уровнем усвоения теоретического материала и методических умений приведены в Приложении 5.

Изучение физического развития осуществляется по 5-ти показателям, которые отражают резервы биоэнергопотенциала человека и рекомендованы общероссийской системой мониторинга: длина тела (см), масса тела (кг), динамометрия левой и правой кисти (кг), жизненная ёмкость легких (мл), окружность грудной клетки (см). Оценка физического развития информативна с применением системы индексов и проводится на основе шкалы модифицированной системы экспресс-оценки уровня соматического здоровья Г.Л. Апанасенко (Приложение 6).

Физическая подготовленность оценивается по результатам пяти контрольных упражнений: бег 100 м (быстрота), бег 1800 м (девушки) и 2600 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (гибкость), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) и подтягивания на перекладине (юноши) (сила) (Приложение 2).

Спортивно-техническая подготовленность оценивается по результатам трех контрольных упражнений на каждой специализации (Приложение 3).

Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4)

Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

1. Оцениваемыми компонентами в освоении дисциплины «Физическая культура» базовой части ООП являются:

- посещение учебных занятий;
- выполнение заданий по самостоятельной работе;
- тестирование в программе Moodle.

Обучающиеся на основном и специальном отделениях проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах. Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре, проходят компьютерное тестирование по общетеоретическому курсу в программе Moodle в 1 и 6 семестрах и в каждом семестре защищают реферат по тематике, связанной с особенностями своего здоровья.

2. Оцениваемыми компонентами в освоении элективных дисциплин по физической культуре вариативной части ООП являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке (Приложение 2, 3). Обучающиеся специального отделения тесты по общей физической подготовке не сдают, а тестирование по спортивно-технической подготовке проходят с учетом противопоказаний и заносят результаты в дневник самоконтроля (Приложение 4). В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50% учебно-тренировочных занятий в НИ ТГУ или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях НИ ТГУ. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ТГУ засчитывается как посещение занятий.

3. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся на основе балльно-рейтинговой системы (Приложение 1).

4. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождения тестирования преподаватели подают в Информационный центр кафедры физического воспитания для занесения в базу данных. В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается суммарный балл каждого обучающегося. Сотрудник ФФК, ответственный за работу с обучающимися на конкретном факультете, принимает решение о выставлении зачета.

5. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачета, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия в течение сессии по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирования по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

6. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачет за предыдущий семестр.

**Балльно-рейтинговая система оценки по дисциплине
«Физическая культура»**

Базовый блок											
Разделы дисциплины	Теоретический раздел			Методико-практический раздел	Самостоятельная работа студента		Итого за семестр (min)				
Виды контроля	Тестирование в системе Moodle (min – max)			Диагностика физического развития (min)	Выполнение задания по теме (min – max)		1 семестр		6 семестр		
Оценка	3 – 5 б			5 б	1 – 4 б		10 б		10 б		
Вариативный блок Элективный курс											
Разделы дисциплины	Учебно-тренировочные занятия	Участие в спортивных соревнованиях ТГУ			Контрольный раздел			Итого за семестр (min)			
		В качестве участника (min – max)	В качестве судьи (min – max)	Организатор фан-клуба (min – max)	Тестирование уровня СТП (min – max)	Тестирование уровня ФП (min – max)					
Семестры	В каждом семестре					Весенний семестр	Осенний семестр		Весенний семестр		
							1 курс	2, 3 курс	1, 2 курс	3 курс	
Группа здоровья	Основное отделение										
Основная группа	1 занятие	1 – 15 б	1 – 15 б	2 – 10 б	9 – 15 б	15 – 25 б	25 б	40 б	55 б	35 б	
Подготовительная группа	= 1 балл Разрешение врача	1 – 15 б	1 – 15 б	2 – 10 б	9 – 15 б	10 – 25 б	25 б	40 б	50 б	30 б	
Специальное отделение											

Специальная медицинская группа	1 занятие = 1,5 балла	1 – 15 б Разрешение врача	1 – 15 б	2 – 10 б		Тесты для СМГ 1 б	25 б	45 б	45 б	25 б
Группа ЛФК		1 – 15 б Шахматы	1 – 15 б	2 – 10 б		Тесты для ЛФК 1 б	25 б	45 б	45 б	25 б
Освобожденные от практических занятий по ФК	Реферат 50 баллов	1 -15 б Шахматы	1 – 15 б	2 – 10 б			50 б	50 б	50 б	50 б

СТП - спортивно-техническая подготовленность, ФП - физическая подготовленность.

*Разделы, выделенные **цветом** являются обязательными для выполнения.

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» в рейтинговых баллах

Виды контроля	Базовый блок	Вариативный блок Элективные курсы
	Оценка	Оценка
1. Теоретический раздел Тестирование в системе Moodle	60% -правильных ответов – 3 б 60 – 85 % правильных ответов - 4 б 85 – 100% правильных ответов - 5 б	
2. Методико-практический раздел Диагностика физического развития	5 тестов – 5 б (каждый тест – 1 б)	
3. Самостоятельная работа студента Практические задания	1 задание – 1 б	
Практический раздел		
4. Посещение учебно-тренировочных занятий		1 занятие - 1 б основное отделение 1 занятие - 1,5 б специальное отделение
5. Судейство соревнований		Судейство 3-х игр – 1 б Судейство 1 соревнования в циклических и силовых видах – 3 б
6. Участие в соревнованиях		1 игра – 1 б 1 дистанция – 1 б
7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ТГУ («Миля мира», «Зимние забавы» и др.		1 мероприятие – 2 б
8. Организация фан-клуба		1 вид спорта – 2 б
9. Тестирование уровня спортивно-технической подготовленности		Тест № 1 – от 1 до 5 б Тест № 2 – от 1 до 5 б Тест № 3 – от 1 до 5 б
10. Тестирование уровня физической подготовленности		1.Бег 100 м от 1 до 5 б 2.Бег 2600 м (юн), 1800 м (дев)- от 1 до 5 б 3. Прыжок в длину с места от 1 до 5 б 4. Наклон, стоя на гимнастической скамейке от 1 до 5 б 5. Подтягивание на перекладине (юн), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (дев) от 1 до 5 б

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Контрольные нормативы специализации
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

1. Челночный бег, сек.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	19,5	19,2	18,0	15,5	14,5
	II курс	19,2	18,0	17,8	15,3	14,3
	III курс	18,0	17,8	17,5	15,1	14,1
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	20,0	19,7	19,5	18,0	17,0
	II курс	19,5	19,2	19,0	17,5	16,8
	III курс	19,0	18,7	18,5	17,3	16,5

2. Приседания, количество раз за 30 секунд.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	20	23	24	25	26
	II курс	22	24	25	26	28
	III курс	23	25	26	27	28
ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	15	16	18	19	20
	II курс	18	20	21	22	23
	III курс	20	22	23	24	25

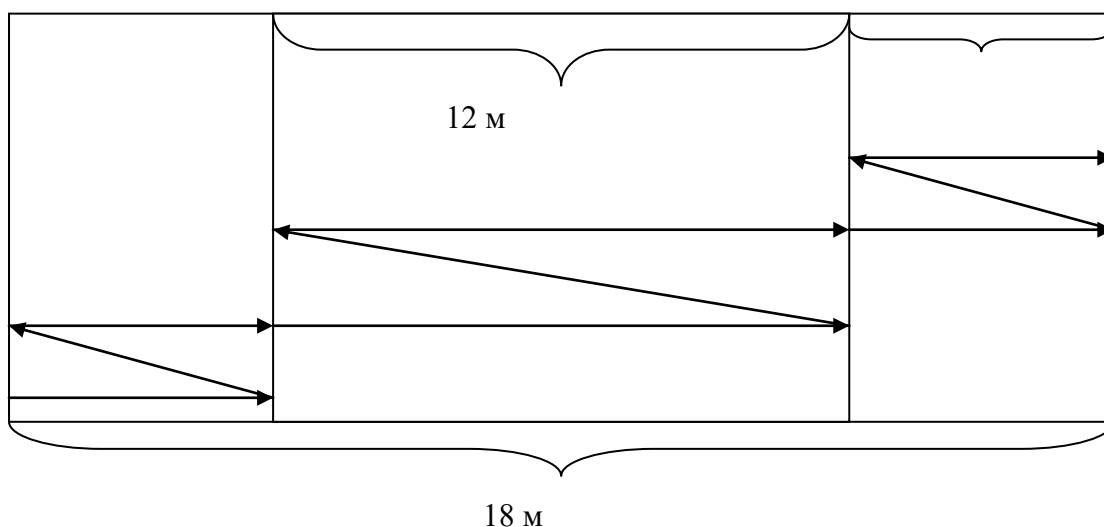
3. Угол 45⁰, сек.

ДЕВУШКИ		1	2	3	4	5
	I курс	35	38	40	50	60
	II курс	40	43	45	55	70
	III курс	45	47	50	60	80

4. Отжимания, количество раз.

ЮНОШИ		1	2	3	4	5
	I курс	10	13	15	20	30
	II курс	15	18	20	25	40
	III курс	20	23	25	30	45

ТЕСТ № 1: Челночный бег по схеме



ТЕСТ № 2: Количество приседаний за 30 сек.

ТЕСТ № 3: Упражнение на мышцы брюшного пресса. И.П.: упор сзади на предплечья, сидя на горизонтальной поверхности, удержание ног под углом 45°.

ТЕСТ № 4: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

**Контрольные нормативы для юношей специализации
«БОДИБИЛДИНГ»**

Результат определяется по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга)

Весовая категория	оценка	1 курс	2 курс	3 курс
до 52 кг	5	195 кг	210 кг	240 кг
	4	185 кг	200 кг	225 кг
	3	175 кг	190 кг	210 кг
	2	165 кг	180 кг	195 кг
	1	155 кг	170 кг	180 кг
до 56 кг	5	210 кг	225 кг	250 кг
	4	200 кг	215 кг	235 кг
	3	190 кг	205 кг	220 кг
	2	180 кг	195 кг	205 кг
	1	170 кг	185 кг	195 кг
до 60 кг	5	230 кг	250 кг	280 кг
	4	220 кг	240 кг	265 кг
	3	210 кг	230 кг	255 кг
	2	200 кг	220 кг	245 кг
	1	190 кг	210 кг	235 кг
до 67,5 кг	5	250 кг	270 кг	305 кг
	4	240 кг	260 кг	290 кг
	3	230 кг	250 кг	280 кг
	2	220 кг	240 кг	270 кг
	1	210 кг	230 кг	260 кг

до 75 кг	5	270 кг	290 кг	330 кг
	4	260 кг	280 кг	310 кг
	3	250 кг	270 кг	300 кг
	2	240 кг	260 кг	290 кг
	1	230 кг	250 кг	280 кг
до 82,5 кг	5	290 кг	305 кг	350 кг
	4	280 кг	295 кг	335 кг
	3	270 кг	285 кг	320 кг
	2	260 кг	275 кг	305 кг
	1	250 кг	265 кг	285 кг
до 90 кг	5	305 кг	330 кг	375 кг
	4	295 кг	320 кг	355 кг
	3	285 кг	310 кг	345 кг
	2	275 кг	300 кг	330 кг
	1	265 кг	290 кг	320 кг
до 100 кг	5	330 кг	345 кг	390 кг
	4	320 кг	335 кг	370 кг
	3	310 кг	325 кг	350 кг
	2	300 кг	315 кг	340 кг
	1	290 кг	305 кг	330 кг
свыше 100 кг	5	345 кг	360 кг	410 кг
	4	335 кг	350 кг	390 кг
	3	325 кг	340 кг	370 кг
	2	315 кг	330 кг	360 кг
	1	305 кг	310 кг	350 кг

**Контрольные нормативы для девушек специализации
«ФИТНЕСС»**

	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
Осенний семестр				
I курс	12,5	20	10	1
	15	22,5	15	2
	17,5	25	18	3
	20	27,5	20	4
	22,5	30	25	5
II курс	15	22,5	15	1
	17,5	25	18	2
	20	27,5	20	3
	22,5	30	25	4
	25	32,5	30	5
III курс	17,5	25	18	1
	20	27,5	20	2
	22,5	30	25	3
	25	32,5	30	4
	27,5	35	35	5

Весенний семестр				
	Жим лежа, кг	Приседание, кг	Пресс, количество раз	Оценка
I курс	15	25	15	1
	17,5	27,5	18	2
	20	30	20	3
	22,5	32,5	25	4
	25	35	30	5
II курс	17,5	27,5	18	1
	20	30	20	2
	22,5	32,5	25	3
	25	35	30	4
	27,5	37,5	35	5
III курс	20	30	20	1
	22,5	32,5	25	2
	25	35	30	3
	27,5	37,5	35	4
	30	40	40	5

Контрольные нормативы специализации «АЭРОБИКА»

Тест для определения силовой выносливости мышц ног и брюшного пресса

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки вдоль туловища.

Процедура тестирования: по сигналу студентка поднимает прямые ноги и удерживает их под углом 45° относительно поверхности пола. Задача сохранить такое положение как можно дольше.

Результат: время в секундах.

Тест для определения гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов

Оборудование: измерительная лента.

Исходное положение: сидя, ноги максимально врозь.

Процедура тестирования: студентка выполняет медленный наклон вперед, руки вперед, ладони вниз.

Результат: расстояние от уровня пяток до кончиков пальцев рук в сантиметрах.

Тест для определения способности к согласованности движений

Оборудование: секундомер.

Исходное положение: основная стойка.

Процедура тестирования: по сигналу студентка из основной стойки принимает упор присев, затем прыжком перемещается в упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев и в исходное положение. По возвращению студентки в исходное положение засчитывается 1 очко.

Результат: количество очков за 15 сек.

	УГОЛ 45 ⁰ , сек.	НАКЛОН, см.	КООРДИНАЦИЯ, раз	ОЦЕНКА
I курс	15	10	1	1
	30	20	2	2
	60	30	4	3
	80	40	5	4
	120	50	6	5
II курс	20	15	2	1
	40	25	3	2
	60	35	5	3
	100	45	6	4
	150	55	7	5
III курс	30	20	3	1
	60	30	4	2
	80	40	6	3
	120	50	7	4
	180	60	8	5

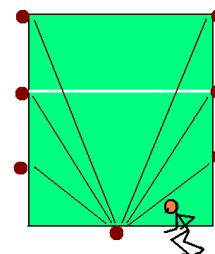
Контрольные нормативы специализации «ВОЛЕЙБОЛ»

Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.



Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест «Ёлочка» (сек.)	1	25	26	27	28	30	27	29	31	33	35
	2	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5
	3	24	25	26	27	29	26	28	30	32	34

«Нижняя передача».

Оценивается техническое выполнение передачи двумя руками снизу в стену. (Наклон корпуса 1 балл, опора на переднюю часть стопы 1 балл, согнутые ноги 1 балл, руки прямые, прием на предплечья 1 балл, отбивание мяча за счет движения ног, плеч, корпуса 1 балл).

Методика выполнения.

В исходном положении, стоя у стены на расстоянии не ближе 120 см, выполнять нижнюю передачу 10-15 раз. За каждую ошибку в технике исполнения снимается 1 балл.

Упражнения	Результаты и оценки.				
	Мужчины		Женщины		
Техника нижней передачи мяча. (техника выполнения) Для мужчин и женщин 1,2,3 курсов.	5	4	3	2	1
	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки

«Верхняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Методика выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Упражнения	Год обучения	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
Передача мяча сверху двумя руками. (кол-во попаданий)		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
	3	7	5	4	2	1	7	5	4	2	1

Контрольные нормативы специализации «БАСКЕТБОЛ»

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Методика выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны. Оценка определяется временем выполнения.

Упражнения	Год обуч е ния	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.)	1	10,6	11,0	12,0	13,0	14,0	11,6	12,0	13,0	14,5	15,5
	2	10,3	10,8	11,5	12,5	13,5	11,3	11,8	12,5	14,0	15,0
	3	10,1	10,6	11,0	12,0	13,0	11,2	11,6	12,2	13,8	14,8

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой. Выполняется 10 бросков, отсчет ведется с первого попадания.

Упражнения	Год обуч е ния	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Броски со средней дистанции (кол-во попаданий)	1	7	6	5	4	2	7	6	5	4	2
	2	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3
	3	8	7	6	5	3	8	7	6	5	3

«Штрафные броски».

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения.

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Упражнения	Год обуч е ния	Результаты и оценки.									
		Мужчины					Женщины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Штрафные броски (кол-во попаданий)	1	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	3	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Контрольные нормативы специализации «ФУТБОЛ»

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать. Оценивается скорость ведения мяча.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (с)	1	16	17	18	19	20
	2	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5
	3	15	16	17	18	19

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (кол-во попаданий из 10)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Оценка	Год обучения	5	4	3	2	1
Результат (кол-во раз)	1	30	25	20	15	10
	2	35	30	25	20	15
	3	40	35	30	25	20

Контрольные нормативы специализации «ШАХМАТЫ»

КУРС	РЕГЛАМЕНТ ВРЕМЕНИ	ТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ	КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ	ОЦЕНКА				
				1	2	3	4	5
I	10 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
II	8 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5
III	5 минут	Мат в 1 ход	5	1	2	3	4	5
		Мат в 2 хода	5	1	2	3	4	5
		Мат в 3 хода	5	1	2	3	4	5

Контрольные нормативы специализации «КАРАТЭ-ДО»

Девушки

	1 курс					2 курс					3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимание на кулаках, раз	5	10	13	15	18	6	12	14	16	19	7	14	16	18	20
Пресс, раз	20	25	30	35	40	22	27	33	38	42	25	30	35	40	45
Челночный бег (10м x 10раз), сек.	32	31	30	29	28	31	30	29	28	27	30	29	28	27	26
Аттестационная программа	б	ж	к	з	сс	Ж	к	з	сс	тс	к	з	сс	тс	ск

Юноши

	1 курс					2 курс					3 курс				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимание на кулаках, раз	12	19	21	23	25	17	24	26	28	30	22	29	31	33	35
Пресс, раз	20	25	30	35	40	22	27	33	38	42	25	30	35	40	45
Челночный бег (10м x 10раз), сек.	29	28	27	26	25	28	27	26	25	24	27	26	25	24	23
Аттестационная программа	б	ж	к	з	сс	Ж	к	з	сс	тс	к	з	сс	тс	ск

Примечание: знание (умение выполнить) программы или сдача аттестационной комиссии

б – белый пояс (9 кю)

ж – желтый пояс (8 кю)

к – красный пояс (7 кю)

з – зеленый пояс (6 кю)

сс – светло-синий пояс (5 кю)

тс – темно-синий пояс (4 кю)

ск – светло-коричневый пояс (3 кю)

Контрольные нормативы специализации «ПЛАВАНИЕ»

1 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	40	44	48	54	58
	женщины	45	48	51	56	61

техника выполнения старта кролем на груди, оценка	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

техника выполнения поворота кролем на груди, оценка	оценка	5	4	3	2	1
	мужчины	5	4	3	2	1
	женщины	5	4	3	2	1

2 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	38	42	46	49	51
	девушки	43	47	50	55	59

основной стиль 50 м, сек.	Оценка		5	4	3	2	1
	брасс	юноши	55	60	66	70	75
		девушки	62	65	69	71	75
	спина	юноши	52	54	56	58	60
		девушки	57	59	64	68	70
	дельфин	юноши	50	52	54	56	58
девушки		60	62	64	66	68	

200 м вольным стилем, мин.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	4.00	4.10	4.32	4.42	4.55
	девушки	4.30	4.45	5.05	5.15	5.25

3 курс

кроль на груди, 50 м, сек.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	36	40	44	48	50
	девушки	42	46	49	54	58

основной стиль 50 м, сек.	Оценка		5	4	3	2	1
	брасс	юноши	52	57	62	67	70
		девушки	60	63	66	69	72
	спина	юноши	50	52	54	56	58
		девушки	55	57	61	65	68
	дельфин	юноши	46	48	50	52	54
девушки		58	60	62	64	66	

200 м вольным стилем, мин.	оценка	5	4	3	2	1
	юноши	3.50	4.00	4.20	4.40	4.50
	девушки	4.15	4.40	4.55	5.10	5.15

Контрольные нормативы по специализации «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Техника лыжных ходов.

Тест предназначен для определения технических навыков в передвижении на лыжах классическим и коньковым ходами.

Методика выполнения попеременного двухшажного хода:

Цикл движений состоит из двух скользящих шагов и сопровождающих их отталкиваний разноименными палками на каждый шаг.

Методика выполнения одновременного одношажного хода:

Цикл движений состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на двух лыжах.

Методика выполнения конькового хода:

Цикл движений состоит из 2 фаз:

1) делается скользящий шаг правой ноги вперед-вправо с одновременным навалом на палки и толчком левой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-влево с последующим скольжением на правой лыже.

2) делается скользящий шаг левой ноги вперед-влево (вес тела переносится на левую ногу) с одновременным отталкиванием палок и толчком правой ноги (внутреннего ребра лыжи) назад-вправо с последующим скольжением на левой лыже.

Оценка	5	4	3	2	1
Результат	Безошибочное выполнение	Малые недочеты или 1 ошибка	2-3 ошибки	Грубые ошибки (4 и более)	Очень грубые ошибки

Прохождение дистанции на время классическим ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах классическим ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	14.45	15.45	17.15	18.45	20.45
2 КУРС	14.30	15.30	17.00	18.30	20.30
3 КУРС	14.15	15.15	16.45	18.15	20.15
	Юноши 5км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	21.00	22.20	24.40	26.20	28.50
2 КУРС	20.40	22.00	24.20	26.00	28.30
3 КУРС	20.20	21.40	24.00	25.40	28.10

Прохождение дистанции на время коньковым ходом.

Тест предназначен для определения практических навыков в передвижении на лыжах коньковым ходом.

	Девушки 3км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	14.15	15.15	16.35	18.15	20.15
2 КУРС	14.00	15.00	16.20	18.00	20.00
3 КУРС	13.45	14.45	16.05	17.45	19.45
	Юноши 5км				
	5	4	3	2	1
1 КУРС	20.00	21.20	23.50	25.20	27.50
2 КУРС	19.40	21.00	23.30	25.00	27.30
3 КУРС	19.20	20.40	23.10	24.40	27.10

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для
студентов основного и спортивного отделений**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	ТЕСТ	ДЕВУШКИ					ЮНОШИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
БЫСТРОТА	Бег 100 м, с.	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1800 м, мин.	10.0 0	10.3 0	11.0 0	11.3 0	12.0 0	-	-	-	-	-
	Бег 2600 м, мин.	-	-	-	-	-	11.0 0	11.3 0	12.0 0	12.3 0	13.0 0
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места, см	185	175	165	155	140	245	235	225	215	200
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед, стоя на скамье, расстояние от кончика в пальцев до плоскости опоры, см.	20	15	10	5	0	16	12	8	4	0
СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Подтягивание на перекладине, разгибание -	-	-	-	-	-	15	12	8	5	3
	разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	5	2	-	-	-	-	-

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности

для студентов СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Упражнения для девушек	ОЦЕНКА				
	1	2	3	4	5
1. Поднимания туловища И.П.: лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища до положения сидя, количество раз.	10	20	30	40	50
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), см.	-5	0	5	10	15

Упражнения для юношей	ОЦЕНКА				
	1	2	3	4	5
1. Отжимания И.П.: упор лежа. Сгибание и разгибание рук, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
2. Приседания И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой в замок. Приседания, количество раз за 20 секунд.	0	5	8	10	15
3. Упражнение на гибкость И.П.: стоя на скамье, ноги вместе, руки вниз. Наклон вниз по линейке (колени не сгибать), расстояние от уровня скамьи до кончиков пальцев рук, см.	-5	0	3	5	8

Упражнения для подгрупп с заболеваниями «А» «В» «С» «Д»	ОЦЕНКА				
	1	2	3	4	5
Д – Гибкость И.П.: сидя, прямые ноги врозь, пятки на линии нулевой отметки. Максимальный наклон вперед, расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук, см.	10	20	25	35	45
С – Сила мышц спины И.П. лежа на груди, руки за головой в замок, локти в сторону, ноги закреплены. Подъемы туловища, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20

А – Функциональная подготовка сердечно-сосудистой системы И.П.: основная стойка у степ-доски высотой 10 см, руки свободно. На счет 1-2 встать на доску, на счет 3-4 сойти с доски, количество раз за 20 секунд.	0	5	10	15	20
В – Сила мышц живота И.П.: упор сзади, сидя на полу. Удержание ног под углом 45 ⁰ , сек.	10	20	30	40	50

Контрольные вопросы по курсу

«Теоретические основы физической культуры» для I курса

1. Физическое развитие – это:

Выберите один ответ:

- a. педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.
- b. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания. (верно)
- c. процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

2. Физические упражнения студентов в режиме дня направлены:

Выберите один ответ:

- a. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования
- b. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание (верно)
- c. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности.

3. Цель физического воспитания в вузе – это:

Выберите один ответ:

- a. вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности (верно)
- b. обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

4. Деятельностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в физкультурно-спортивных сооружениях
- b. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности
- c. целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений (верно)
- d. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках

5. Ценностный аспект физической культуры заключается:

Выберите один или несколько ответов:

- a. целенаправленной двигательной активности человека, связанную с обязательным выполнением физических упражнений
- b. в физкультурно-спортивных сооружениях (верно)
- c. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках (верно)
- d. в двигательных умениях и навыках, хорошей физической работоспособности

6. Результативный аспект физической культуры заключается:

Выберите один ответ:

- a. в двигательных умениях и навыках, способности быстро овладевать новыми движениями; возросшей физической работоспособности, пропорционально развитом телосложении и осанке (верно)
- b. в знаниях, содержащихся в различных методических пособиях, учебниках
- c. в целенаправленной двигательной активности человека, связанной с обязательным выполнением физических упражнений
- d. в физкультурно-спортивных сооружениях

7. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных планах всех вузов:

Выберите один ответ:

- a. в 1929 году (верно)
- b. в 1970 году
- c. в 1922 году
- d. в 1943 году

8. Критерии для распределения студентов по отделениям:

Выберите один ответ:

- a. уровень теоретической подготовленности
- b. результаты медицинского обследования, уровень физической и спортивно-технической подготовленности (верно)
- c. оценка функциональных возможностей систем организма
- d. уровень физической подготовленности

9. Группы в зависимости от характера заболевания на которые делятся студенты специального отделения:

Выберите один ответ:

- a. С, Д, Г и подготовительную
- b. А, С, В Д и специальную
- c. А, Б, В и лечебную (верно)
- d. А, Б, В и основную

10. Многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой

- b. физкультурное движение (верно)
- c. физической культурой
- d. физическое воспитание

11. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. физическая подготовка
- b. физическое состояние
- c. спорт (верно)
- d. физическая культура

12. Специальное отделение с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано для студентов:

Выберите один ответ:

- a. отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний (верно)
- b. для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием
- c. основной медицинской группы, не выполнивших нормативные требования учебной программы
- d. основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды

13. Специфические особенности физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. воспитание физических качеств (верно)
- b. обучение движениям (верно)
- c. обучение специальными физкультурными знаниями (верно)
- d. обучение профессиональным качествам
- e. обучение правильному питанию
- f. формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой (верно)

14. Оценка уровня физического развития человека производится с помощью:

Выберите один или несколько ответов:

- a. критерия здоровья, обусловленного комплексным соотношением биологических форм и функций организма (верно)
- b. показателей телосложения (верно)
- c. показателей развития физических качеств (верно)
- d. режима дня
- e. успеваемости

15. Факторы, влияющие на физическое развитие:

Выберите один или несколько ответов:

- a. наследственность (верно)
- b. вредные привычки (верно)

- c. питание (верно)
- d. климатогеографическая среда (верно)
- e. двигательная активность (верно)

16. Вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой – это:

Выберите один ответ:

- a. спорт
- b. физкультурное движение
- c. физическая рекреация (верно)
- d. физическая культура

17. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями, необходимых в конкретной профессиональной деятельности называется:

Выберите один ответ:

- a. спортом
- b. спортивной тренировкой
- c. физической подготовкой (верно)
- d. физическая культура

18. Специализированный педагогический процесс подготовки спортсмена называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой (верно)
- b. физкультурное движение
- c. физическая культура
- d. физическое воспитание

19. Физические упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. средство физического совершенствования, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков (верно)
- b. произвольные движения, выполняемые человеком
- c. средство физического совершенствования, используемые для повышения здоровья

20. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется:

Выберите один ответ:

- a. спортивной тренировкой
- b. физическое воспитание
- c. двигательной реабилитацией (верно)

d. специальной подготовкой

21. Методико-практические занятия направлены на:

Выберите один ответ:

- a. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства
- b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания
- c. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта (верно)

22. Учебно-тренировочные занятия направлены на:

Выберите один ответ:

- a. освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта
- b. теоретическое освоение целей и задач, реализуемых в системе физического воспитания
- c. на достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства (верно)

23. Одежда для занятий физической культурой в помещении:

Выберите один ответ:

- a. футболка, шорты, носки, спортивная обувь (верно)
- b. любая одежда
- c. лыжный костюм, теплая обувь, шапка

24. Комплексные соревнования международного уровня, проходящие один раз в четыре года называются:

Выберите один ответ:

- a. Чемпионат Европы
- b. Олимпийские игры (верно)
- c. Кубок мира
- d. Чемпионат мира

25. Страна, ставшая первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта:

Выберите один ответ:

- a. США (верно)
- b. Италия
- c. Австралия
- d. Бразилия

26. Одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом является:

Выберите один ответ:

- a. систематическое посещение занятий
- b. тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся (верно)

с. наличие начальной физической подготовки

27. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежала:

Выберите один ответ:

- a. Анри де Бейелатуру – Бельгия
- b. Пьеру де Кубертену – Франция (верно)
- c. Диметрису Викеласу – Греция
- d. Алексею Бутовскому – Россия

28. «Олимпийский девиз» это:

Выберите один ответ:

- a. «Спорт – посол мира»
- b. «Олимпийцы - среди нас»
- c. «Быстрее, выше, сильнее» (верно)

29. Физическая подготовленность отражает:

Выберите один ответ:

- a. некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями
- b. результат физической подготовки, характеризующийся повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков (верно)
- c. потенциал силовой выносливости

30. Оздоровительные мероприятия, направленные на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности – это:

Выберите один ответ:

- a. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (верно)
- b. физические упражнения в режиме дня
- c. самостоятельные занятия

31. Физическое воспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. часть общей культуры общества, направленные на укрепление его здоровья
- b. часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на развитие физических способностей
- c. процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма
- d. это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях (верно)

32. Физическая культура – это:

Выберите один ответ:

- a. специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей

- b. метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями
- c. система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений
- d. это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека (верно)
- e. совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности

33. Лечебная группа специального отделения комплектуется из студентов:

Выберите один ответ:

- a. с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем
- b. с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья (верно)
- c. с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие
- d. с нарушением опорно-двигательного аппарата

34. Функции физической культуры, направленные на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления, временно утраченных функциональных возможностей организма – это:

Выберите один ответ:

- a. образовательные
- b. спортивные
- c. рекреативные и оздоровительно-реабилитационные (верно)
- d. прикладные

35. Разделите виды спорта входящие в состав зимних и летних олимпийских игр:

- a. сноуборд (зимние)
- b. биатлон (зимние)
- c. тяжелая атлетика (летние)
- d. фигурное катание (зимние)
- e. легкая атлетика (летние)
- f. настольный теннис (летние)

36. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры – это:

Выберите один ответ:

- a. социально-биологические основы физической культуры (верно)
- b. физическая культура
- c. основы развития человеческого организма
- d. здоровый образ жизни

37. Процесс формирования здорового образа жизни должен происходить на основе:

Выберите один ответ:

- a. знания строения человеческого тела и биомеханики физических упражнений
- b. занятий физическими упражнениями и борьбы с вредными привычками
- c. знания строения человеческого тела, закономерностей деятельности отдельных органов и функциональных систем организма, особенностей протекания сложных процессов жизнедеятельности (верно)
- d. знания комплекса медико-биологических, социально-психологических, и педагогических (анатомия, физиология, биология, гигиена, педагогика, психология, социология) наук

38. При изучении органов и функциональных систем организма необходимо исходить из:

Выберите один ответ:

- a. принципов постепенности, наглядности, систематичности, доступности, сознательности и активности
- b. принципов приспособляемости организма к окружающей среде и его активного воздействия на окружающую среду
- c. принципов взаимосвязи всех органов и систем организма между собой
- d. принципов целостности и единства организма с внешней окружающей и социальной средой (верно)

39. Единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды – это:

Выберите один ответ:

- a. нервная система
- b. гомеостаз
- c. эндокринная система
- d. организм (верно)

40. Способность организма на любое отклонение от нормального состава внутренней среды автоматически включать нервные и гуморальные процессы, возвращающие состав внутренней среды к исходному уровню, называется:

Выберите один ответ:

- a. самореализация
- b. самостоятельность
- c. самоизоляция
- d. саморегуляция (верно)

41. Виды спорта, не относящиеся к физической культуре:

Выберите один или несколько ответов:

- a. шахматы (верно)

- b. карате
- c. авиамодельный спорт (верно)
- d. настольный теннис
- e. шашки (верно)

42. Виды спорта, в которых для игры используют мяч:

Выберите один или несколько ответов:

- a. футбол (верно)
- b. волейбол (верно)
- c. спортивная гимнастика
- d. шахматы
- e. баскетбол (верно)

43. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.) называется:

Выберите один ответ:

- a. энтропия
- b. диссипация
- c. стабилизация
- d. гомеостаз (верно)

44. Процесс гомеостаза обеспечивается:

Выберите один ответ:

- a. постоянством состава, физико-химических и биологических свойств внутренней среды
- b. системой приспособительных механизмов, направленных на устранение факторов, воздействующих на организм, как из внешней, так и из внутренней среды (верно)
- c. взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды
- d. постоянством температуры тела, состава крови и осмотического давления

45. Нормальная температура человеческого организма сохраняется в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 35-38°C
- b. 37-38°C
- c. 36-37°C (верно)
- d. 35-36°C

46. Нормальная концентрация гемоглобина в крови человеческого организма сохраняется в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 160-190 г/л
- b. 100-130 г/л

c. 130-160 г/л (верно)

d. 90-110 г/л

47. Характерные черты, присущие живому организму:

Выберите один ответ:

a. возбуждение и торможение

b. ассимиляция и диссимиляция

c. обмен веществ и энергии

d. рост, самообновление, саморазвитие и размножение (верно)

48. Организм состоит из:

Выберите один ответ:

a. органов и тканей (верно)

b. рук, ног, головы и туловища

c. белков, жиров и углеводов

d. частей тела

49. Основа биологической ткани:

Выберите один ответ:

a. клетки и межклеточное пространство (верно)

b. кристаллическая решетка

c. живые растительные организмы

d. атомы и молекулы

50. Живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности всех живых и растительных организмов – это:

Выберите один ответ:

a. молекула

b. митохондрия

c. цитоплазма

d. клетка (верно)

51. Универсальным источником энергии живого организма, содержащим макроэнергетические соединения, является:

Выберите один ответ:

a. митохондрия (верно)

b. лизосома

c. цитолема

d. рибосома

52. Для нормальной жизнедеятельности клетки необходимы:

Выберите один ответ:

a. белки, жиры и углеводы

b. вода, кислоты и соли

c. витамины и минеральные вещества

d. органические и неорганические вещества (верно)

53. Обмен веществ – это:

Выберите один ответ:

- a. каннибализм
- b. анаболизм
- c. метаболизм (верно)
- d. катаболизм

54. Совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток – это:

Выберите один ответ:

- a. аннигиляция
- b. диссимиляция
- c. диссипация
- d. ассимиляция (верно)

55. Процесс расщепления сложных веществ на более простые, обеспечивающие энергетические и пластические потребности организма:

Выберите один ответ:

- a. ассимиляция
- b. диссипация
- c. диссимиляция (верно)
- d. аннигиляция

56. Совокупность клеток и межклеточного вещества, сходных по происхождению, строению и выполняемым функциям – это:

Выберите один ответ:

- a. вещество
- b. ткань (верно)
- c. орган
- d. эпителий

57. Защитные, секреторные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. эпителиальные ткани (верно)
- c. мышечные ткани
- d. соединительные ткани

58. Трофические, опорные функции выполняют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. соединительные ткани (верно)
- c. эпителиальные ткани
- d. мышечные ткани

59. Проводящую функцию выполняют:

Выберите один ответ:

- a. эпителиальные ткани
- b. соединительные ткани
- c. мышечные ткани
- d. нервные ткани (верно)

60. Двигательные процессы в организме осуществляют:

Выберите один ответ:

- a. нервные ткани
- b. мышечные ткани (верно)
- c. соединительные ткани
- d. эпителиальные ткани

61. Часть целостного организма (совокупность тканей), имеющая своеобразные положения, формы, размеры, внутреннее строение, специфические функции – это:

Выберите один ответ:

- a. система
- b. орган (верно)
- c. часть тела
- d. ткань

62. Система органов – это:

Выберите один ответ:

- a. организм
- b. органы, выполняющие общие функции (верно)
- c. часть тела
- d. совокупность тканей

63. Что включает в себя опорно-двигательный аппарат:

Выберите один ответ:

- a. опорно-двигательный аппарат объединяет костную и мышечную систему (верно)
- b. опорно-двигательный аппарат включает в себя кости и суставы
- c. опорно-двигательный аппарат включает в себя мышцы, связки, сухожилия
- d. опорно-двигательный аппарат включает в себя конечности и позвоночник

64. Скелет – это:

Выберите один ответ:

- a. набор костей, включающий в себя череп, позвоночник, ребра, кости конечностей
- b. твердая опора тела человека, состоящая из костей и их соединений (верно)
- c. костная структура организма
- d. твердая опора тела человека, состоящая из костей и мышц

65. Функции скелета:

Выберите один ответ:

- a. опорная и двигательная

- b. обеспечение прямохождения и сгибания-разгибания конечностей
- c. опорная, защитная, двигательная, амортизационная, кроветворная (верно)
- d. защита органов от повреждений кроветворная

66. Позвоночник с его функциональными изгибами и суставы нижних конечностей совместно со связочно-мышечным аппаратом осуществляет функции:

Выберите один ответ:

- a. двигательные
- b. опорные
- c. амортизационные (верно)
- d. защитные

67. Активная часть опорно-двигательного аппарата:

Выберите один ответ:

- a. суставы
- b. скелет
- c. мышечная система (верно)
- d. мышцы, связки, сухожилия

68. Виды мышц:

Выберите один ответ:

- a. гладкие мышцы внутренних органов, поперечно-полосатые скелетные мышцы и сердечная мышца (верно)
- b. мышцы рук, ног, туловища
- c. состоящие из темных и светлых мышечных волокон (актина и миозина)
- d. обеспечивающие сохранение положений тела в пространстве, участвующие в движении, защищающие внутренние органы

69. Строение мышечной ткани:

Выберите один ответ:

- a. мышечное волокно – миофибрилла – саркомер (верно)
- b. мышца имеет волокнистую структуру
- c. мышечная ткань состоит из белков – актина и миозина
- d. поперечно-полосатое

70. Функциональное назначение скелетных мышц:

Выберите один ответ:

- a. обеспечение движений конечностей
- b. сгибание и разгибание, приведение и отведение частей тела и конечностей (верно)
- c. обеспечение направления движений в суставах
- d. сокращение и расслабление

71. Источники энергии для сокращения мышц:

Выберите один ответ:

- a. рибонуклеиновая кислота (РНК)

- b. глюкоза
- c. аденозинтрифосфорная кислота (АТФ) (верно)
- d. белки, жиры и углеводы

72. Кровь – это:

Выберите один ответ:

- a. жидкость, омывающая внутренние органы
- b. жидкость, циркулирующая в кровеносной системе человека
- c. жидкость, содержащая кровяные тельца
- d. жидкая ткань (верно)

73. Состав крови:

Выберите один ответ:

- a. плазма и форменные элементы (верно)
- b. гормоны, витамины, ферменты
- c. эритроциты, лейкоциты, тромбоциты
- d. кровяные клетки

74. Малый круг кровообращения – это:

Выберите один ответ:

- a. движение крови по сосудам легких от правого желудочка сердца к левому предсердию (верно)
- b. кровоснабжение всех органов (кроме легких) и отток крови от них
- c. кровоснабжение головного мозга от них
- d. движение крови по венам

75. Большой круг кровообращения – это:

Выберите один ответ:

- a. кровоснабжение конечностей
- b. движение крови по артериям
- c. кровоснабжение всех органов (кроме легких) и отток крови от них (верно)
- d. движение крови по сосудам легких от правого желудочка сердца к левому предсердию

76. Нагнетательная функция сердца основана на:

Выберите один ответ:

- a. возбудимости, проводимости, сократимости миокарда
- b. чередовании сокращения (систола) и расслабления (диастола) желудочков (верно)
- c. регуляции со стороны центральной нервной системы (ЦНС)
- d. распределении крови по всем органам и тканям, потребность которых в кровоснабжении различна и зависит от их состояния и деятельности

77. Составляющие дыхательной системы:

Выберите один ответ:

- a. легкие и сердце
- b. носовая полость, глотка, гортань, трахея и бронхи

- c. легкие и дыхательные пути (верно)
- d. носовая полость, ротовая полость и легкие

78. Функции дыхательной системы:

Выберите один ответ:

- a. обеспечение организма кислородом
- b. чередование вдохов и выдохов
- c. вентиляция легких
- d. газообмен (верно)

79. К дыхательным мышцам относятся:

Выберите один ответ:

- a. брюшной пресс и межреберные мышцы
- b. мышцы плечевого пояса и межреберные мышцы
- c. большие и малые грудные и межреберные мышцы
- d. диафрагма, зубчатые и межреберные мышцы (верно)

80. Структурным элементом нервной системы является:

Выберите один ответ:

- a. аксон
- b. рецептор
- c. нефрон
- d. нейрон (верно)

81. Ответная реакция организма на внешнее и внутреннее раздражение – это:

Выберите один ответ:

- a. рефлекс (верно)
- b. импульсация
- c. возбуждение
- d. иннервация

82. Анатомической основой высшей нервной (психической) деятельности, регулирующей все функции организма, является:

Выберите один ответ:

- a. кора головного мозга (верно)
- b. гипоталамус
- c. мозжечок
- d. таламус

83. Вегетативная нервная система подразделяется на:

Выберите один ответ:

- a. возбуждающую и тормозящую
- b. центральную и периферическую
- c. симпатическую и парасимпатическую
- d. соматическую и генеративную

84. Биологические вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции и осуществляющие гуморальную (через кровь, лимфу) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани – это:

Выберите один ответ:

- a. кровяные тельца
- b. нервные импульсы
- c. гормоны (верно)
- d. ферменты

85. К системе анализаторов относятся:

Выберите один ответ:

- a. зрительная, слуховая, нервная, двигательная, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния
- b. зрительная, слуховая, вестибулярная, половая, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния
- c. зрительная, слуховая, вестибулярная, пищеварительная, а также сенсорные системы кожи, вкуса и обоняния
- d. зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, а также сенсорные системы кожи, вкуса, и обоняния (верно)

86. Факторы, вызывающие перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности – это:

Выберите один ответ:

- a. физические нагрузки (верно)
- b. тренировка и тренированность
- c. адаптация и адаптированность
- d. физические упражнения

87. Суть адаптации организма к физическим нагрузкам заключается:

Выберите один ответ:

- a. в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции (верно)
- b. в возникновении новых функциональных явлений и механизмов в организме
- c. в достижении нового уровня работоспособности
- d. в совокупности реакций целостного организма, включая реакцию со стороны ЦНС, кардиореспираторной системы, обмена веществ и др.

88. Наиболее значимые показатели адаптации организма к физическим нагрузкам со стороны:

Выберите один ответ:

- a. системы крови
- b. кардиореспираторной системы (верно)

- c. дыхательной системы
- d. нервной системы

89. Каково влияние физических нагрузок на размеры сердца:

Выберите один ответ:

- a. размеры сердца не изменяются
- b. увеличиваются размеры желудочков
- c. увеличиваются масса сердечной мышцы и размеры сердца (верно)
- d. увеличиваются размеры предсердий

90. Какие изменения происходят в пищеварительной системе при систематически выполняемых физических нагрузках:

Выберите один ответ:

- a. повышается метаболизм и эффективность процессов пищеварения (верно)
- b. изменений в пищеварительной системе не происходит
- c. развиваются тормозные процессы в пищеварительных центрах
- d. уменьшается кровоснабжение различных отделов желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желез

91. Оптимальный режим приема пищи при систематически выполняемых физических нагрузках:

Выберите один ответ:

- a. за 2-3 часа до начала тренировки и через 2-3 часа после нее
- b. за 1 час до начала тренировки и через 1 час после нее
- c. за 2-3 часа до начала тренировки и через 30-60 минут после нее (верно)
- d. за 30-60 минут до начала тренировки и через 2-3 часа после нее

92. Форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений – это:

Выберите один ответ:

- a. двигательный навык (верно)
- b. двигательный рефлекс
- c. двигательное действие
- d. двигательное умение

93. Для установки режима дня необходимо учитывать:

Выберите один ответ:

- a. закономерности биологических ритмов (верно)
- b. время нахождения в местах курения
- c. заполненность холодильника
- d. время, проводимое в соцсетях

94. Верно ли следующее: суставы – это кости, покрытые слоем гиалинового хряща:

Выберите один ответ:

- a. Верно

b. Неверно (верно)

95. Верно ли следующее: сердце и кровеносные сосуды (артерии, капилляры, вены) образуют сердечно-сосудистую систему:

Выберите один ответ:

a. Верно (верно)

b. Неверно

96. Верно ли: нервная система осуществляет связь организма с внешней средой и, находясь в анатомической и функциональной связи со всеми системами, органами, тканями и клетками организма, обеспечивает его существование как единого целого:

Выберите один ответ:

a. Верно (верно)

b. Неверно

97. Для постройки пищевого рациона нужно:

Выберите один ответ:

a. пойти в Макдональдс

b. внести в него свои любимые блюда

c. иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ (верно)

d. залезть в интернет

98. Количество ккал выделяемое при окислении одного грамма белка:

Выберите один ответ:

a. 4 (верно)

b. 1

c. 3

d. 10

e. 8

99. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

a. гипervитаминозу

b. аллергии

c. гиповитаминозу (верно)

d. улучшению самочувствия

100. Время, рекомендуемое для принятия ужина:

Выберите один ответ:

a. не позднее, чем за 2 часа до сна (верно)

b. до 18.00

c. перед сном

d. ночью

101. Последствия, которые влекут за собой курение табака:

Выберите один ответ:

- a. курение является серьезным фактором возникновения заболеваний органов пищеварения, онкологических заболеваний
- b. под влиянием курения нарушаются нервные механизмы как кратковременной, оперативной памяти, так и долговременной
- c. курение табака поражает центральную нервную систему, снижает зрение, слух
- d. курение является серьезным фактором возникновения тяжелых заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- e. все выше перечисленные (верно)

102. Негативное влияние алкоголя:

Выберите один ответ:

- a. алкоголь изменяет биологические процессы головного мозга
- b. алкоголь стимулирует работу внутренних органов, умственную деятельность
- c. алкоголь обеспечивает организм энергией
- d. алкоголь замедляет работу центральной нервной системы
- e. алкоголь – этиловый спирт, является отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов и мгновенно сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов (верно)

103. В организме человека при употреблении наркотиков происходит:

Выберите один ответ:

- a. восстанавливаются нормальные процессы жизнедеятельности
- b. снижается возможность заражения гепатитом, сифилисом, СПИДом
- c. увеличивается работоспособность и появляется интерес ко всему, что не интересовало ранее
- d. в малых дозах наркотики вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодущие, приятное успокоение. В больших дозах – состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть (верно)

104. Личная гигиена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. коммунальную гигиену (гигиена воздуха, гигиена воды и водоснабжения, гигиена почвы и очистка населенных мест, гигиена жилищ и населенных мест, гигиена лечебно-профилактических учреждений)
- b. устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви (верно)
- c. гигиену питания, гигиену труда
- d. обоснование критериев здоровья человека и изучение характеристик внутренней среды организма

105. Гигиена тела способствует:

Выберите один ответ:

- a. сдерживать свои отрицательные эмоции, развивать в себе чувство самодисциплины

b. нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям (верно)

c. уменьшению продолжительности активной жизни человека

d. соблюдению режима дня помогает воспитывать организованность

106. Спортивная одежда должна:

Выберите один или несколько ответов:

a. помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной (верно)

b. быть прежде всего прочной, эластичной, легкой и не стеснять движения (верно)

c. предохранять организм от не благоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений (верно)

d. теплозащитная, а так же ее воздухопроницаемая, гигроскопичная (верно)

107. Психогигиена – это:

Выберите один ответ:

a. наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано (верно)

b. свод правил поведения человека в быту и на производстве

c. область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека

d. медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей

108. Отрицательные факторы, вызывающие стресс:

Выберите один ответ:

a. дефицит времени

b. обида, тоска, неустроенность жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх

c. резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя приспособиться

d. проблемы в семье

e. все выше перечисленное (верно)

109. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает:

Выберите один ответ:

a. появление признаков реакции тревоги

b. сильный страх

c. закрытость и нежелание изменений, отношение к ним как к угрозе

d. неустроенность жизни

е. регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность (верно)

110. Доступный способ регулирования психического состояния:

Выберите один ответ:

- a. спады настроения
- b. повышенная возбудимость
- c. дыхательные упражнения
- d. контроль состояния голоса
- e. психическая саморегуляция посредством аутогенной тренировки (верно)

111. Необходимое условие здорового образа жизни:

Выберите один ответ:

- a. двигательная активность (верно)
- b. сидячий образ жизни
- c. постоянное курение
- d. употребление в пищу: много масла, яиц, сливок, жирной пищи
- e. не соблюдение режима труда и отдыха

112. Закаливание – это:

Выберите один ответ:

- a. повышение устойчивости организма только к действию низких температур
- b. способность легко переносить длительное действие холода
- c. важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур (верно)
- d. улучшение физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем
- e. употребление с детства большого количества лекарств

113. Виды закаливания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнениями
- b. воздухом (верно)
- c. солнцем (верно)
- d. водой (верно)
- e. солью

114. Дозировка воздушных ванн осуществляется при:

Выберите один ответ:

- a. постепенном снижении температуры воздуха или увеличении длительности процедуры и одной и той же температуры (верно)
- b. увеличении длительности процедуры
- c. постепенном снижении температуры воздуха
- d. постепенном снижении температуры воздуха или уменьшении длительности процедуры и одной и той же температуры

115. Положительная реакция на закаливание солнцем:

Выберите один ответ:

- a. гиперемия сосудов и расширение капилляров
- b. появление морщин
- c. бодрость и жизнерадостность, хороший аппетит, крепкий и спокойный сон (верно)
- d. раздражительность и вялость
- e. плохой сон и потеря аппетита

116. Реакция кожи на температуру воды при закаливании:

Выберите один ответ:

- a. испарения влаги с поверхности кожи
- b. усиление деятельности потовых желез
- c. изменение цвета кожи, озноб, дрожь (верно)
- d. возбудимость чувствительных нервов

117. Оптимальная температура воды в начале закаливания:

Выберите один ответ:

- a. 14-15 °С
- b. 30-32°С (верно)
- c. 13-18 °С
- d. 23–25 °С

118. Физическое самовоспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. процесс целенаправленной, сознательной планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности (верно)
- b. регулярные занятия физическими упражнениями
- c. особенности культурного развития личности и формирование отношения к самому себе
- d. показатели всестороннего развития личности, укрепления здоровья
- e. сон, здоровье, работоспособность

119. Основные этапы, включающие процесс физического самовоспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. диагностика, организация, содержания воспитания
- b. самопринуждение
- c. самонаблюдение (верно)
- d. самоконтроль (верно)
- e. программирование самовоспитания (верно)

120. Специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя – это:

Выберите один ответ:

- a. деятельность (верно)
- b. поведение

- c. поступок
- d. действие

121. Выберите из приведенных ниже признаков те, которые характеризуют только интеллектуальную деятельность:

Выберите один ответ:

- a. удовлетворяющаяся самим процессом выполнения
- b. сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы (верно)
- c. направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей
- d. направленная на усвоение и применение системы понятий
- e. направленная на усвоение способов выполнения действий

122. Верно ли: умственная деятельность человека в области науки, техники, литературы, искусства является интеллектуальной:

Выберите один ответ:

- a. Верно (верно)
- b. Неверно

123. Система условных рефлексов, которая обеспечивает правильное реагирование на непосредственные раздражители, идущие через органы чувств, называется:

Выберите один ответ:

- a. четвертая сигнальная система
- b. первая сигнальная система (верно)
- c. третья сигнальная система
- d. вторая сигнальная система

124. Если у человека в большей степени развито правое полушарие, то он относится к следующему типу:

Выберите один ответ:

- a. художественный (верно)
- b. мыслительный
- c. образный

125. Дисциплиной, изучающей нейрофизиологические механизмы психических процессов, состояний и поведения является:

Выберите один ответ:

- a. дифференциальная психология
- b. персонология
- c. психофизиология (верно)
- d. возрастная психология

126. Отличие психики человека от животных:

Выберите один ответ:

- a. использование специальных сигналов коммуникации
- b. применение предметов окружающего мира в качестве средств достижения целей
- c. наличие сознания и самосознания (верно)
- d. интеллектуальная деятельность

127. Работоспособность – это:

Выберите один ответ:

- a. способность выполнять конкретную деятельность в заданных временных лимитах и параметрах эффективности (верно)
- b. целенаправленный процесс взаимодействия преподавателя и студента, в ходе которого осуществляется обучение
- c. организация взаимодействия между людьми при организации и выполнении совместной деятельности

128. Утомление – это:

Выберите один ответ:

- a. функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой (верно)
- b. состояние безразличия ко всему происходящему, подавленность эмоций и снижение или полное отсутствие интересов и стремлений
- c. состояние психики, характеризующееся достаточно высоким уровнем электрической активности мозга, свойственным активному взаимодействию индивида с внешним миром

129. Отдых и сон показаны и необходимы при:

Выберите один ответ:

- a. общем утомлении (верно)
- b. долговременном утомлении
- c. местном утомлении
- d. временном утомлении

130. С целью повышения работоспособности в режиме учебного дня в период вработывания (нулевая и первая учебная пара по физической культуре) предпочтительно использовать физические нагрузки:

Выберите один ответ:

- a. ЧСС 100-110 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- b. ЧСС 95-100 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- c. ЧСС 105-105 уд/мин и моторная плотность 65-80 %
- d. ЧСС 110-130 уд/мин и моторная плотность 65-80 % (верно)

131. С целью повышения работоспособности на последних парах учебного расписания рекомендуется использовать физические нагрузки на занятиях по физической культуре:

Выберите один ответ:

- a. ЧСС выше 160 уд/мин (верно)

- b. ЧСС 100-110 уд/мин
- c. ЧСС 110-120 уд/мин
- d. ЧСС 130-140 уд/мин

132. При двух занятиях в неделю по физической культуре наибольший уровень умственной работоспособности наблюдается при следующих сочетаниях физической нагрузки и интервала занятий:

Выберите один ответ:

- a. ЧСС 110-120 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня
- b. ЧСС 100-110 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня
- c. ЧСС 120-130 уд/мин и интервал занятий 1-2 дня
- d. ЧСС 130-160 уд/мин и интервал занятий 1-3 дня (верно)

133. Для нетренированных людей использование двух занятий по физической культуре в неделю с чсс выше 160 уд/мин ведет к:

Выберите один ответ:

- a. никак не влияет на умственную работоспособность
- b. незначительному снижению умственной работоспособности
- c. повышению умственной работоспособности
- d. значительному снижению умственной работоспособности (верно)

134. Развитие общей выносливости:

Выберите один ответ:

- a. повышает работоспособность (верно)
- b. незначительно улучшает работоспособность
- c. понижает работоспособность
- d. не влияет на работоспособность

135. Какой вид физической активности не является упражнением циклического характера:

Выберите один ответ:

- a. плавание
- b. бег
- c. ходьба на лыжах
- d. атлетическая гимнастика (верно)

136. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на:

Выберите один ответ:

- a. центральную нервную систему (верно)
- b. пищеварительную систему
- c. мышечную систему
- d. опорно-двигательный аппарат

137. Назовите основные принципы физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. принцип сознательности и активности (верно)

- b. принцип систематичности (верно)
- c. принцип массовости
- d. принцип наглядности (верно)
- e. принцип доступности и индивидуализации (верно)
- f. принцип динамичности (верно)

138. Назовите принцип физического воспитания, формирующий осмысленное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. принцип привлекательности
- b. принцип положительных эмоций
- c. принцип повторяемости
- d. принцип сознательности и активности (верно)
- e. принцип усложнения

139. Назовите принцип физического воспитания, способствующий формированию точного образа двигательного действия:

Выберите один ответ:

- a. принцип наглядности (верно)
- b. принцип систематичности
- c. принцип поточности

140. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента:

Выберите один ответ:

- a. возрастной принцип
- b. принцип сознательности и активности
- c. принцип доступности и индивидуализации (верно)

141. Назовите принцип физического воспитания, учитывающий возраст, пол, уровень подготовленности, индивидуальные особенности каждого студента:

Выберите один ответ:

- a. принцип сознательности и активности
- b. возрастной принцип
- c. принцип доступности и индивидуализации (верно)

142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим:

Выберите один ответ:

- a. принцип повторяемости
- b. принцип систематичности (верно)
- c. принцип наглядности

142. Назовите принцип физического воспитания, который составляет основу физической подготовленности и стабильных двигательных навыков, когда эффект последующего занятия «суммируется» с предыдущим:

Выберите один ответ:

- a. принцип систематичности (верно)
- b. принцип наглядности
- c. принцип повторяемости

143. Назовите принцип физического воспитания, предусматривающий целенаправленное повышение требований к двигательной деятельности за счет обновления, усложнения физических упражнений, методов обучения, условий занятий, величины нагрузки – ее объема и интенсивности:

Выберите один ответ:

- a. принцип динамичности (верно)
- b. принцип сознательности
- c. принцип от простого к сложному

144. Назовите средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. спортивные сооружения
- b. спортивный инвентарь
- c. физические упражнения (верно)
- d. оздоровительные силы природы (верно)
- e. гигиенические факторы (верно)

145. Назовите специфические средства физического воспитания:

Выберите один ответ:

- a. климатические условия
- b. оздоровительные силы природы
- c. физические упражнения (верно)

146. Назовите вспомогательные средства физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. уровень подготовленности тренерского состава
- b. оборудование спортивных сооружений
- c. гигиенические факторы (верно)
- d. оздоровительные силы природы (верно)

147. Назовите гигиенические факторы средств физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

- a. режим нагрузок и отдыха (верно)
- b. спортивная форма
- c. гигиена (верно)
- d. температурный режим (верно)
- e. питание (верно)

148. Физическими упражнениями называются:

Выберите один ответ:

- a. средство достижения высоких спортивных достижений
- b. возможность поддержания хорошей физической формы
- c. двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания (верно)

149. Физические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. гимнастические упражнения (верно)
- b. спортивно-прикладные упражнения (верно)
- c. групповые упражнения (верно)
- d. упражнения с предметами (верно)
- e. идеомоторные упражнения (верно)

150. Гимнастические упражнения делятся на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. динамические (изотонические) (верно)
- b. статические (изометрические) (верно)
- c. скоростные
- d. по анатомическому признаку (верно)
- e. по характеру выполнения (верно)

151. Динамические упражнения могут быть:

Выберите один или несколько ответов:

- a. медленные
- b. активные (верно)
- c. пассивные (верно)
- d. быстрые

152. По анатомическому признаку гимнастические упражнения можно разделить на:

Выберите один или несколько ответов:

- a. для верхних конечностей и плечевого пояса (верно)
- b. для брюшного пресса (верно)
- c. для шеи (верно)
- d. для спины (верно)
- e. для ушей

153. По характеру выполнения гимнастические упражнения делятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. на выносливость (верно)
- b. на эмоции
- c. на координацию (верно)
- d. на равновесие (верно)

е. на сопротивление (верно)

154. К игровым физическим упражнениям относятся:

Выберите один или несколько ответов:

а. малоподвижные (верно)

б. в помещении

с. на свежем воздухе

д. подвижные (верно)

е. спортивные (верно)

155. К оздоровительным силам природы относятся:

Выберите один или несколько ответов:

а. солнце (верно)

б. горы

с. воздух (верно)

д. снег

е. вода (верно)

156. К спортивно-прикладным видам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

а. катание на коньках и лыжах (верно)

б. седотерапия

с. езда на велосипеде (верно)

д. ходьба и бег (верно)

е. плавание (верно)

157. К методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

а. общепедагогические (верно)

б. специфические (верно)

с. эмоциональные

158. Задачи словесного метода физического воспитания:

Выберите один или несколько ответов:

а. управляют поведением занимающихся (верно)

б. руководят выполнением заданий (верно)

с. зажигают

д. анализируют и оценивают результаты (верно)

е. сообщают и дают знания (верно)

159. К словесным методам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

а. лекции, беседы, рассказы (верно)

б. сказки и загадки

с. объяснения, комментарии, замечания (верно)

д. указания, распоряжения, команды (верно)

160. К специфическим методам физического воспитания относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. коллективный метод
- b. методы строго регламентированного упражнения (верно)
- c. игровой метод (верно)
- d. соревновательный (верно)

161. Методы регламентированного упражнения позволяют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. эффективно осваивать технику физических упражнений (верно)
- b. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студентов (верно)
- c. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма (верно)
- d. избирательно воспитывать физические качества (верно)
- e. познать себя

162. В практике физического воспитания все методы регламентированного упражнения подразделяются на группы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. методы разучивания связок движений
- b. методы обучения технике двигательного действия (верно)
- c. методы воспитания физических качеств (верно)

163. При обучении технике двигательного действия используют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. метод регламентированного упражнения (по частям и последовательным их объединением) (верно)
- b. метод объемного анализа
- c. равномерный метод (верно)
- d. метод целостного обучения (верно)

164. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. интенсивность (верно)
- b. координация
- c. количество повторений упражнений (верно)
- d. длительность (верно)
- e. характер отдыха (верно)

165. Равномерный метод характеризуется:

Выберите один ответ:

- a. выполнении физических упражнений непрерывно (верно)
- b. постоянной интенсивностью

с. эмоциональностью

166. Примеры построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода:

Выберите один или несколько ответов:

- a. длительный непрерывный бег (верно)
- b. плавание (верно)
- c. езда на велосипеде (верно)
- d. бег на лыжах (верно)
- e. стрельба из лука

167. Продолжительность занятия с использованием равномерного метода:

Выберите один ответ:

- a. 1 час
- b. 3 минуты
- c. от 15 до 90 минут и более (верно)
- d. 1 минута

168. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует:

Выберите один или несколько ответов:

- a. совершенствованию сердечно-сосудистой системы (верно)
- b. воспитанию волевых качеств (верно)
- c. развитию скоростных качеств
- d. дыхательной системы (верно)
- e. развитию общей и специальной выносливости (верно)

169. Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки за счет:

Выберите один или несколько ответов:

- a. темпа (верно)
- b. величины усилий (верно)
- c. монотонности
- d. скорости (верно)

170. Верно ли: при переменном методе применяются упражнения с цикличной нагрузкой:

Выберите один ответ:

- a. Верно
- b. Неверно (верно)

171. Примеры прогрессирующей нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

- a. отжимание 10-20-30-40-60 раз (верно)
- b. последовательное однократное поднятие штанги весом 40-50-60-70-80 кг с отдыхом между подходами (верно)
- c. пробегание отрезков 200-400-800-1200 м (верно)

d. прыжок в длину

172. Примеры убывающей (нисходящей) нагрузки:

Выберите один или несколько ответов:

- a. плавание 150-100-50 м (верно)
- b. бег отрезков 800-400-200-100 м с отдыхом между ними (верно)
- c. стрельба из лука 30-20-10-5 раз

173. Примеры повторного метода с многократным выполнением упражнений через интервалы отдыха:

Выберите один или несколько ответов:

- a. повторный пробег 400 м 6 забегов (верно)
- b. прокачка прессы 30 раз 3-4 серии (верно)
- c. растяжка
- d. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20-25 раз, повторить 3-4 серии с отдыхом до восстановления (верно)

174. Примеры выполнения упражнений интервальным методом:

Выберите один или несколько ответов:

- a. проплыть 25 метров 10 раз через 2 м отдыха (верно)
- b. бег 30-метровых отрезков 10 раз через 1-1,5 мин отдыха (скоростная выносливость) (верно)
- c. подскоки на 2-х ногах

175. Метод, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы называют:

Выберите один ответ:

- a. игровой
- b. круговой (верно)
- c. интервальный

176. Количество станций, составляющих круговую тренировку:

Выберите один ответ:

- a. 8-10 станций (верно)
- b. 3-6 станций
- c. 20-30 станций

177. Метод физических упражнений в игровой форме называют:

Выберите один ответ:

- a. развлекательный метод
- b. метод круговой тренировки
- c. игровой метод (верно)

178. Нравственные качества, которые воспитывает игровой метод:

Выберите один или несколько ответов:

- a. чувство взаимопомощи (верно)

- b. сотрудничества (верно)
- c. дисциплинированности (верно)
- d. коллективизма (верно)
- e. индивидуализма

179. Метод физических упражнений основная, черта которого заключается в сопоставлении сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение называется:

Выберите один ответ:

- a. соревновательный метод (верно)
- b. метод соперничества
- c. метод круговой тренировки

180. Схема овладения техникой двигательного действия:

Выберите один ответ:

- a. сознание-умение-навык
- b. умение-навык-сознание человека (верно)
- c. навык-сознание-умение

181. Двигательное умение это:

Выберите один или несколько ответов:

- a. многократное повторение двигательных действий (верно)
- b. переход умения в навык (верно)
- c. привычка
- d. совершенствование двигательного действия (верно)

182. Двигательный навык это:

Выберите один или несколько ответов:

- a. совершенствование двигательного действия при многократном повторении (верно)
- b. оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом управления движениями, высокой прочностью и надежностью их выполнения (верно)
- c. привычка
- d. постоянное уточнение, повторение и коррекция движения (верно)
- e. автоматизированный характер управления движением (верно)

183. Назовите количество этапов овладения двигательным навыком:

Ответ – три.

184. На первом этапе обучения (начального разучивания) изучаемого движения в общих чертах осуществляется посредством:

Выберите один или несколько ответов:

- a. представление в воображении
- b. демонстрации преподавателем (верно)
- c. рассказа (верно)
- d. объяснения (верно)

185. Назовите этапы разучивания двигательных навыков:

Выберите один или несколько ответов:

- a. этап углубленного разучивания (верно)
- b. этап формирования двигательного навыка (верно)
- c. этап начального разучивания (верно)
- d. этап сознательного выполнения
- e. этап концентрации

186. Ведущими методами второго этапа (углубленного разучивания движения) являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. разбор техники движения (верно)
- b. анализ (верно)
- c. исправление ошибок

187. Основные задачи 3 этапа (формирования двигательного навыка) обучения:

Выберите один или несколько ответов:

- a. стабильность (верно)
- b. совершенствование техники (верно)
- c. обдумывание
- d. автоматизм (верно)

188. К основным физическим качествам относятся:

Выберите один или несколько ответов:

- a. гибкость (верно)
- b. настойчивость
- c. скорость (верно)
- d. сила (верно)
- e. выносливость (верно)

189. Какое физическое качество способно преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений:

Выберите один ответ:

- a. сила (верно)
- b. напряжение
- c. выносливость
- d. воля

190. Упражнения, способствующие развитию силы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. упражнения на выносливость
- b. упражнения с отягощением (верно)
- c. упражнения с использованием спортивных тренажеров (верно)
- d. упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.) (верно)

е. упражнения с преодолением собственного вес (подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа, удержание равновесия в упоре и т.д.) (верно)

191. Силовые упражнения можно использовать:

Выберите один или несколько ответов:

- a. в разминке
- b. в конце основной части (верно)
- c. в заминке
- d. всю основную часть занятия (верно)

192. Методы для развития силы:

Выберите один или несколько ответов:

- a. повторных усилий (верно)
- b. круговой тренировки (верно)
- c. динамических усилий (верно)
- d. разумных усилий
- e. максимальных усилий (верно)

193. Метод динамических усилий способствует развитию:

Выберите один ответ:

- a. координации
- b. выносливости
- c. скоростно-силовых качеств (верно)

194. Метод максимальных усилий связан с развитием:

Выберите один ответ:

- a. «взрывной силы» (верно)
- b. максимальной силы
- c. беспредельной силы

195. Метод повторных усилий способствует повышению общего уровня функциональных возможностей систем и органов и:

Выберите один ответ:

- a. мышечной выносливости
- b. наращиванию мышечной массы (верно)
- c. эластичности мышц

196. Средствами развития быстроты являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. эстафетный бег (верно)
- b. подвижные и спортивные игры (верно)
- c. скоростно-силовые упражнения (верно)
- d. соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (верно)
- e. пешие прогулки

197. Виды выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. общая выносливость (верно)
- b. специальная выносливость (верно)
- c. индивидуальная выносливость

198. Выберите физические упражнения, способствующие развитию общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. бег на лыжах (верно)
- b. шахматы
- c. продолжительный бег (верно)
- d. плавание (верно)
- e. езда на велосипеде (верно)

199. Методы развития общей выносливости:

Выберите один или несколько ответов:

- a. игровой и соревновательный метод (верно)
- b. метод круговой тренировки (верно)
- c. повторный метод (верно)
- d. равномерный метод с умеренной и переменной интенсивностью нагрузок (верно)
- e. нагрузочный метод

200. Средством развития специальной выносливости являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. собственно соревновательные упражнения (верно)
- b. длительные упражнения
- c. подготовительные упражнения (верно)
- d. специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным упражнениям (верно)

201. Физическое качество, позволяющее выполнять упражнения с большой амплитудой:

Выберите один ответ:

- a. ловкость
- b. растяжка
- c. гибкость (верно)

202. Гибкость зависит от:

Выберите один или несколько ответов:

- a. технической оснащенности занятий
- b. наследственности (верно)
- c. регулярности занятий физическими упражнениями (верно)
- d. эластичности мышц (верно)

203. Выберите упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. пассивные (верно)
- b. активные (верно)
- c. статические (верно)
- d. комплексные

204. Активные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. махи руками и ногами (верно)
- b. наклоны и вращательные движения туловищем (верно)
- c. упражнения с предметами (верно)
- d. рывки (верно)
- e. упражнения на тренажерах

205. Пассивные упражнения на гибкость:

Выберите один или несколько ответов:

- a. движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора (верно)
- b. с использованием собственной силы (притяжение ноги к туловищу и т.д.) (верно)
- c. движения, выполняемые с помощью партнера (верно)
- d. махи
- e. движения, выполняемые с отягощением (верно)

206. Статические упражнения на гибкость выполняются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. с помощью партнера (верно)
- b. рывковые движения
- c. с помощью собственного веса тела или силы с сохранением неподвижного положения в течение определенного времени с последующим расслаблением (верно)

207. Способность быстро, точно, экономно решать двигательные задачи называется:

Выберите один ответ:

- a. изворотливостью
- b. скоростью
- c. ловкостью (верно)

208. Основными средствами воспитания ловкости являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны (верно)
- b. комбинация двигательных навыков (сочетание ходьбы с прыжками, бегом и ловлей предметов) (верно)
- c. силовые упражнения

209. Развитию ловкости способствуют:

Выберите один или несколько ответов:

- a. применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (спортивные, подвижные игры, единоборства) (верно)
- b. систематическое разучивание новых усложненных движений (верно)
- c. статические упражнения

Контрольные вопросы по курсу

«Основы физкультурно-спортивной деятельности» для III курса.

1. Составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов – это:

Выберите один ответ:

- a. профессиональный спорт
- b. достиженческо-коммерческий спорт
- c. массовый спорт
- d. спорт высших достижений (верно)

2. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. общая физическая подготовка
- c. профессионально-прикладная физическая подготовка (верно)
- d. специальная физическая подготовка

3. Какая потребность характерна для наркоманов:

Выберите один ответ:

- a. в занятиях физическими упражнениями
- b. в творческом самовыражении
- c. в увеличении количества принимаемого наркотического вещества (верно)
- d. в самопожертвовании

4. Факторы, определяющие здоровье:

Выберите один ответ:

- a. образ жизни, наследственность, внешняя среда, здравоохранение (верно)
- b. особенности строения и функционирования различных органов и систем, индивидуально-психологические особенности, физическая и умственная работоспособность
- c. биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия
- d. способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой

5. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека – это:

Выберите один ответ:

- a. физическая культура
- b. физическая подготовка (верно)

- c. спортивная тренировка
- d. физическое воспитание

6. Нормативный документ, определяющий требования, условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации – это:

Выберите один ответ:

- a. единая всероссийская спортивная классификация (верно)
- b. стратегия физической культуры и спорта в РФ
- c. всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО
- d. олимпийская хартия

7. Для повышения функциональных возможностей организма, совершенствования деятельности кардиореспираторной системы наиболее эффективными являются:

Выберите один ответ:

- a. игровые виды спорта
- b. единоборства
- c. циклические виды спорта (верно)
- d. силовые виды спорта

8. Суточная потребность человека в воде:

Выберите один ответ:

- a. до 5 л
- b. от 5 л
- c. 1 – 2 л
- d. 2,5 – 3 л (верно)

9. Что характерно для дыхания при значительной степени утомления:

Выберите один ответ:

- a. значительно учащенное, периодически через рот (верно)
- b. одышка
- c. учащенное ровное
- d. поверхностное

10. Под воздействием какого фактора ухудшается самочувствие людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы:

Выберите один ответ:

- a. времени года
- b. времени суток
- c. магнитной активности Земли (верно)
- d. дня недели

11. Профессиональная деятельность в условиях ограниченной опоры предполагает:

Выберите один ответ:

- a. хорошее состояние вестибулярного аппарата (верно)

- b. хорошее развитие скоростных способностей
- c. хорошее развитие гибкости
- d. хорошее развитие силовых способностей

12. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием нахождения на высоте в условиях ограниченной опоры происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- b. значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве, увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора, проявление отрицательных эмоций (верно)
- c. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- d. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности

13. Наркомания – это:

Выберите один ответ:

- a. способ избавления от напряжения и плохого самочувствия
- b. применение медицинских препаратов для решения жизненных проблем
- c. резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам (верно)
- d. средство коммуникации в молодежной среде

14. По Вашему мнению, быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации:

Выберите один ответ:

- a. хорошо умственно развитый и обладающий специальными знаниями человек
- b. эмоционально устойчивый человек, способный одновременно воспринимать несколько объектов, выполнять несколько действий, быстро переносить внимание с объекта на объект
- c. правильно экипированный и оснащенный специальным оборудованием человек
- d. Хорошо физически развитый и тренированный человек (верно)

15. Физическое самовоспитание – это:

Выберите один ответ:

- a. показатели всестороннего развития личности, укрепления здоровья
- b. сон, здоровье, работоспособность
- c. особенности культурного развития личности и формирование отношения к самому себе.

- d. процесс целенаправленной, сознательной планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности (верно)
- e. регулярные занятия физическими упражнениями

16. Формула расчета максимальной ЧСС во время нагрузки:

Выберите один ответ:

- a. $ЧСС_{max} = \text{рост} - 100$ (см)
- b. $ЧСС_{max} = \text{вес (г)} / \text{рост (см)}$
- c. $ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст человека (лет)}$ (верно)
- d. $ЧСС_{max} = 220 - \text{рост (см)}$

17. Лечебная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы (верно)
- b. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека
- c. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- d. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности

18. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием статического напряжения мышц происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
- b. ухудшении координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- d. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции (верно)

19. Функции спорта:

Выберите один ответ:

- a. развивающая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая

b. воспитательная, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, экономическая (верно)

c. спортивно-массовая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, миротворческая

d. развлекающая, соревновательно-эталонная, эвристически-достиженческая, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, коммуникативная, политическая

20. Функция спорта, которая выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем максимального развития спортивных способностей человека и ориентиром на пути к дальнейшему совершенствованию – это:

Выберите один ответ:

a. соревновательно-эталонная функция (верно)

b. коммуникативная функция

c. эмоционально-зрелищная функция

d. эвристически-достиженческая функция

21. Функция спорта, которой характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения – это:

Выберите один ответ:

a. соревновательно-эталонная функция

b. коммуникативная функция

c. эвристически-достиженческая функция (верно)

d. эмоционально-зрелищная функция

22. Функция спорта, которая проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека – это:

Выберите один ответ:

a. оздоровительно-рекреативная функция (верно)

b. соревновательно-эталонная функция

c. эвристически-достиженческая функция

d. коммуникативная функция

23. Функция спорта, которая раскрывается в том, что спорт несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством – это:

Выберите один ответ:

a. оздоровительно-рекреативная функция

b. эвристически-достиженческая функция

c. соревновательно-эталонная функция

d. эмоционально-зрелищная функция (верно)

24. Функция спорта, которая раскрывается в вовлечении людей в общественную жизнь, приобщение к ней и формирование у занимающихся опыта социальных отношений – это:

Выберите один ответ:

- a. эвристически-достиженческая функция
- b. функция социальной интеграции и социализации личности (верно)
- c. оздоровительно-рекреативная функция
- d. эмоционально-зрелищная функция

25. Функция спорта, которой характерно развертывание международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле – это:

Выберите один ответ:

- a. эмоционально-зрелищная функция
- b. коммуникативная функция (верно)
- c. соревновательно-эталонная функция
- d. эвристически-достиженческая функция

26. Функция спорта, которая выражается в том, что средства, вложенные в развитие спорта сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека – это:

Выберите один ответ:

- a. коммуникативная функция
- b. соревновательно-эталонная функция
- c. экономическая функция (верно)
- d. эвристически-достиженческая функция

27. Оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет должен составлять:

Выберите один ответ:

- a. 4-6 часов
- b. 6-8 часов
- c. 4 часа
- d. 8-10 часов (верно)

28. Направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий физическими упражнениями зависят от:

Выберите один ответ:

- a. необходимости выполнения различных тестов, достижения спортивных результатов
- b. пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающегося (верно)
- c. мотивации к оптимизации телосложения и повышения привлекательности у лиц противоположного пола

d. образа жизни человека, в том числе традиций в семье, веяний моды, пропаганды ЗОЖ

29. Виды направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. гигиеническая, лечебная, закаливающая, оздоравливающая, укрепляющая, развивающая
- b. гигиеническая, лечебная, общеподготовительная, оздоровительно-рекреативная, спортивная, профессионально-прикладная (верно)
- c. укрепляющая, развивающая, жиросжигающая, оздоровительная, гигиеническая, спортивная
- d. гигиеническая, лечебная, укрепляющая, развивающая, спортивная, возрастная

30. Гигиеническая направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности (верно)
- b. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- d. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека

31. Оздоровительно-рекреативная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека
- b. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- c. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения (верно)

32. Общеподготовительная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование физических упражнений в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы
- b. использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- c. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека (верно)
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения

33. Спортивная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры для повышения спортивного мастерства, участия в спортивных соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов (верно)
- b. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека
- c. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности
- d. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения

34. Профессионально-прикладная направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями предполагает:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности (верно)
- b. использование средств физической культуры в целях отдыха, восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. использование средств физической культуры для повышения спортивного мастерства, участия в спортивных соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов
- d. использование средств физической культуры для совершенствования двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека

35. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировки в спортивной секции время
- b. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, занятия в фитнес-клубе под руководством инструктора
- c. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные занятия в свободное время (верно)
- d. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, обязательные занятия по физической культуре в рамках учебного расписания

36. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при и переходе от состояния покоя к повседневной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. утренняя гигиеническая гимнастика (верно)
- b. физкультминутка
- c. производственная гимнастика
- d. дыхательная гимнастика

37. Форма самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения – это:

Выберите один ответ:

- a. физкультминутка
- b. дыхательная гимнастика
- c. утренняя гигиеническая гимнастика
- d. упражнения в течение учебного (рабочего) дня (верно)

38. По Вашему мнению, коррекции недостатков физического развития и телосложения наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. циклические виды спорта
- c. упражнения с отягощениями (верно)
- d. спортивные игры

39. По Вашему мнению, повышению функциональных возможностей организма наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. спортивные игры
- b. циклические виды спорта (верно)
- c. упражнения с отягощениями
- d. общая физическая подготовка

40. По Вашему мнению, активному отдыху и восстановлению организма наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. упражнения с отягощениями
- c. циклические виды спорта
- d. спортивные игры (верно)

41. По Вашему мнению, совершенствованию двигательных способностей с целью всестороннего и гармоничного физического развития человека наиболее способствуют:

Выберите один ответ:

- a. спортивные игры
- b. общая физическая подготовка (верно)
- c. упражнения с отягощениями
- d. циклические виды спорта

42. Температурный режим для проведения занятий на свежем воздухе:

Выберите один ответ:

- a. до -22°C
- b. до -20°C (верно)
- c. до -15°C
- d. до -25°C

43. По Вашему мнению, для поддержания уровня физической подготовленности необходимо заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. два раза в неделю (верно)
- b. один раз в неделю и менее
- c. четыре раза в неделю и более
- d. три раза в неделю

44. По Вашему мнению, для повышения уровня физической подготовленности достаточно заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. один раз в неделю и менее
- b. четыре раза в неделю и более
- c. три раза в неделю (верно)
- d. два раза в неделю

45. По Вашему мнению, для достижения высоких спортивных результатов достаточно заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. три раза в неделю
- b. четыре раза в неделю и более (верно)
- c. два раза в неделю
- d. один раз в неделю и менее

46. По Вашему мнению, для здоровья женщины большое значение имеет:

Выберите один или несколько ответов:

- a. развитие мышц тазового дна (верно)
- b. развитие мышц плечевого пояса
- c. развитие мышц спины (верно)
- d. развитие мышц брюшного пресса (верно)

47. Анатомо-физиологические особенности женского организма, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек и женщин значительно выше, чем у юношей и мужчин
- b. менее продолжительный периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также менее быстрая потеря состояния тренированности при прекращении тренировок, чем у мужчин
- c. менее прочное строение костей, меньшее общее развитие мускулатуры, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна, чем у мужчин (верно)
- d. более прочное строение костей, большее общее развитие мускулатуры и более мощная мускулатура тазового дна, чем у мужчин

48. По Вашему мнению, какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. беговые упражнения, силовые упражнения, упражнения для мышц глаз
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения (верно)
- c. упражнения на выносливость, упражнения для развития силы
- d. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями

49. По Вашему мнению, какие упражнения не рекомендуется включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. общеразвивающие упражнения, упражнения с небольшими отягощениями
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения
- c. дыхательные упражнения, упражнения для мышц глаз, упражнения на коррекцию осанки
- d. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость (верно)

50. По Вашему мнению, каким образом следует повышать физическую нагрузку при составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики и его выполнении:

Выберите один ответ:

- a. постепенно, с максимумом в конце занятия
- b. не рекомендуется повышать нагрузку в течение всего занятия
- c. с начала занятия, поддерживая заданный темп до конца занятия
- d. постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса (верно)

51. По Вашему мнению, что рекомендуется сделать после выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики:

Выберите один ответ:

- a. общеразвивающие упражнения, упражнения с небольшими отягощениями
- b. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения
- c. упражнения статического характера, упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость (верно)
- d. дыхательные упражнения, упражнения для мышц глаз, упражнения на коррекцию осанки

52. Решению каких задач способствуют упражнения в течение учебного (рабочего) дня:

Выберите один ответ:

- a. предупреждение наступающего утомления, поддержание работоспособности (верно)
- b. расслабление организма после интенсивной работы
- c. развитие ловкости движений и быстроты реакции
- d. восстановление утраченных сил в процессе трудовой деятельности

53. Выбор количества самостоятельных занятий в неделю зависит от:

Выберите один ответ:

- a. цели занятий (верно)
- b. времени года
- c. физической подготовленности
- d. учебного расписания

54. По Вашему мнению, какой интервал времени после приема пищи следует выдержать перед занятием физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. 30 минут
- b. 1 час
- c. 2 – 3 часа (верно)
- d. величина интервала не имеет значения

55. По Вашему мнению, когда не рекомендуется заниматься физическими упражнениями:

Выберите один ответ:

- a. в праздничные дни
- b. в магнитоактивные дни

- c. после интенсивной умственной работы
- d. утром натощак и поздно вечером (верно)

56. По Вашему мнению, выбор занимающимся вида спорта или системы физических упражнений зависит от:

Выберите один ответ:

- a. мотивации (верно)
- b. уровня физической подготовленности
- c. уровня жизни
- d. настроения

57. По Вашему мнению, одной из самых доступных форм занятий физической культурой является:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительный бег (верно)
- b. бодибилдинг
- c. плавание
- d. горнолыжный спорт

58. По Вашему мнению, активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к:

Выберите один ответ:

- a. повышению активности метаболизма (верно)
- b. повышению температуры тела
- c. понижению метаболизма
- d. изменению артериального давления

59. При занятиях атлетической гимнастикой для развития абсолютной силы:

Выберите один ответ:

- a. вес отягощения уменьшается, число повторений уменьшается
- b. вес отягощения увеличивается, число повторений увеличивается
- c. вес отягощения увеличивается, число повторений уменьшается (верно)
- d. вес отягощения уменьшается, число повторений увеличивается

60. Формирование гармоничного телосложения является конечной целью занятий:

Выберите один ответ:

- a. общей физической подготовкой
- b. аэробикой
- c. атлетической гимнастикой (верно)
- d. плаванием

61. Занятия атлетической гимнастикой направлены на развитие:

Выберите один ответ:

- a. силы и координационных способностей
- b. силы и силовой выносливости (верно)

c. общей выносливости

d. силы и гибкости

62. При занятиях атлетической гимнастикой для развития силовой выносливости:

Выберите один ответ:

a. вес отягощения увеличивается, число повторений уменьшается

b. вес отягощения уменьшается, число повторений уменьшается

c. вес отягощения уменьшается, число повторений увеличивается (верно)

d. вес отягощения увеличивается, число повторений увеличивается

63. При занятиях атлетической гимнастикой интервал отдыха между упражнениями обычно составляет:

Выберите один ответ:

a. 5 – 10 мин

b. 30 сек

c. 1 – 2 мин (верно)

d. 3 – 5 мин

64. Укажите упражнения, которые следует исключить женщинам как вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов малого таза:

Выберите один ответ:

a. статические упражнения

b. приседания, глубокие наклоны, висы

c. прыжки в глубину, поднимание тяжестей, сопровождающееся натуживанием (верно)

d. упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием ног и таза

65. На занятиях с отягощениями, женщинам рекомендуется выполнять:

Выберите один ответ:

a. упражнения с большим весом, сериями по 8-12 повторений

b. упражнения с небольшим весом, сериями по 20-25 повторений

c. упражнения с небольшим весом, сериями по 8-12 повторений (верно)

d. упражнения с большим весом, сериями по 5-8 повторений

66. По Вашему мнению, упражнения с отягощениями следует выполнять:

Выберите один ответ:

a. на задержке дыхания, делая выдох в момент расслабления мышц

b. ритмично, делая выдох в момент расслабления мышц

c. ритмично, без задержки дыхания, делая вдох в момент расслабления мышц (верно)

d. с максимальной амплитудой, дыхание произвольное

67. Связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в:

Выберите один ответ:

a. профессиональной подготовке

- b. профессионально-прикладной физической подготовке (верно)
- c. общей физической подготовке
- d. специальной физической подготовке

68. Основное назначение профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. использование средств физической культуры и спорта в системе организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности, а также для восстановления работоспособности и укрепления здоровья в рамках повседневного быта и трудовой деятельности
- b. использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- c. развитие физических качеств, повышение уровня физического развития и функционального состояния организма, формирование двигательных умений и навыков для конкретной профессиональной деятельности
- d. направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков (верно)

69. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание прикладных психофизических и специальных качеств, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- b. воспитание прикладных психофизических и специальных качеств, освоение прикладных умений и навыков, формирование необходимых прикладных знаний (верно)
- c. оптимальное развитие физических качеств, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности
- d. формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний научно-практического характера, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма

70. Понятия, которые связаны с будущей профессиональной деятельностью, обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ, формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом:

Выберите один ответ:

- a. прикладные психические качества и свойства личности
- b. прикладные знания, умения и навыки (верно)

- c. прикладные физические качества
- d. прикладные специальные качества

71. Понятия, которые необходимы во многих видах профессиональной деятельности, позволяют успешно решать профессиональные задачи, связанные с преимущественным проявлением физических способностей в процессе самой трудовой деятельности:

Выберите один ответ:

- a. прикладные знания, умения и навыки
- b. прикладные специальные качества
- c. прикладные физические качества (верно)
- d. прикладные психические качества и свойства личности

72. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха, привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения воспитывают:

Выберите один ответ:

- a. прикладные специальные качества
- b. прикладные физические качества
- c. прикладные психические качества и свойства личности (верно)
- d. прикладные знания, умения и навыки

73. Способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды, которая развивается путем закаливания и специальными упражнениями – это:

Выберите один ответ:

- a. прикладные знания, умения и навыки
- b. прикладные специальные качества (верно)
- c. прикладные физические качества
- d. прикладные психические качества и свойства личности

74. Продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы (температура, вибрация, шум, загрязненность и т.п.), степень механизации производства – это:

Выберите один ответ:

- a. режим труда
- b. условия труда (верно)
- c. форма труда
- d. характер труда

75. Особенности двигательных рабочих операций, при характеристике которых имеют в виду главным образом тип движений, амплитуду движений, силовые характеристики движения, особенности координации движений – это:

Выберите один ответ:

- a. форма труда
- b. условия труда
- c. режим труда
- d. характер труда (верно)

76. Организация труда, которая оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся – это:

Выберите один ответ:

- a. характер труда
- b. форма труда
- c. условия труда
- d. режим труда (верно)

77. Прикладные физические упражнения и элементы различных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – это:

Выберите один ответ:

- a. средства профессионально-прикладной физической подготовки (верно)
- b. методы профессионально-прикладной физической подготовки
- c. формы профессионально-прикладной физической подготовки
- d. принципы профессионально-прикладной физической подготовки

78. Упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях:

Выберите один ответ:

- a. подводящие физические упражнения
- b. подготовительные физические упражнения
- c. общеразвивающие физические упражнения
- d. прикладные физические упражнения (верно)

79. Для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях используются:

Выберите один ответ:

- a. прикладные виды спорта
- b. прикладные физические упражнения
- c. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (верно)
- d. вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки

80. К вспомогательным средствам профессионально-прикладной физической подготовки относятся:

Выберите один ответ:

- a. прикладные физические упражнения

- b. различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда (верно)
- c. средства закаливания и мероприятия по ускорению восстановительных процессов в организме
- d. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

81. Цель профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. обеспечение будущих специалистов прикладными знаниями, умениями и навыками, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда (верно)
- b. подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного уровня подготовленности
- c. оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность
- d. формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии, физической подготовленности

82. По Вашему мнению, какие различают формы труда:

Выберите один ответ:

- a. рабочий и крестьянский
- b. ручной и механизированный
- c. физический и умственный (верно)
- d. умственный и механизированный

83. Какой принцип педагогической системы воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке:

Выберите один ответ:

- a. принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности
- b. принцип оздоровительной направленности
- c. принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)
- d. принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности (верно)

84. Факторы профессиональной деятельности и ее условий, преимущественно обуславливающие требования к физической и другим сторонам прикладной подготовленности человека:

Выберите один ответ:

- a. индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, физической и психической подготовленности, режим труда)
- b. особенности информационного обеспечения деятельности, характер основных рабочих движений и особые внешние условия деятельности (верно)
- c. особенности прикладных физических упражнений (сложность, новизна, эмоциональность, направленность, техника, величина нагрузки)
- d. особенности внешних условий (метеорологических, местности, качества оборудования, гигиенического состояния мест занятий)

85. По Вашему мнению, отрицательно действующими факторами, влияющими на изменения в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда являются:

Выберите один ответ:

- a. умственное и физическое утомление, гиподинамия, гипокинезия, нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры, статическое напряжение мышц, отрицательные эмоциональные нагрузки, высокая температура (верно)
- b. нервно-психическое напряжение, вызывающее нарушение точности движений, нарушение координации при выполнении основных рабочих движений в трудовых действиях
- c. неблагоприятные внешние условия, включая и производственные, вызывающие дополнительное напряжение функций организма и ухудшающие параметры рабочих движений
- d. совокупность наиболее выраженных особенностей основных рабочих движений в трудовых действиях, составляющих содержание данной профессиональной деятельности, повторяемость действий, многократное выполнение одной и той же трудовой задачи

86. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием умственного утомления происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- b. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности (верно)
- d. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности

87. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием физического утомления происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- b. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности (верно)
- c. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- d. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции

88. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием гиподинамии, гипокинезии происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- b. нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности (верно)
- c. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие
- d. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности

89. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием статического напряжения мышц происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции (верно)
- b. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
- c. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

90. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательной эмоциональной нагрузки происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- b. ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
- c. нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие (верно)

91. По Вашему мнению, в состоянии организма и двигательной деятельности в процессе труда под влиянием высокой температуры происходят следующие негативные изменения:

Выберите один ответ:

- a. сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма, снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания (верно)
- b. нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной импульсации, увеличение времени реакции
- c. значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем, за положением собственного тела в пространстве, увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора, проявление отрицательных эмоций
- d. ухудшение координации и точности движений, несоразмерность усилий, понижение способности сохранять равновесие

92. Формы занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

Выберите один ответ:

- a. специализированная утренняя зарядка, туристские походы по установленным маршрутам, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные походы
- b. академические учебные занятия, занятия в период учебной практики, спортивно-прикладные соревнования, самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя (верно)
- c. учебные, факультативные занятия, физические упражнения в режиме дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, занятия в оздоровительно-спортивных лагерях
- d. лекционные, методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные занятия

93. По Вашему мнению, научным обоснованием специфического содержания и методов профессионально-прикладной физической подготовки является:

Выберите один ответ:

- a. современная концепция личностно ориентированного обучения и физкультурного образования
- b. основные положения теории адаптации, оценка и прогнозирование функционального состояния организма
- c. современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий
- d. учение об адаптации организма человека и теория переноса тренированности (верно)

94. Основой профессионально-прикладной физической подготовки, создавая основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости, является:

Выберите один ответ:

- a. специальная физическая подготовка
- b. общая физическая подготовка (верно)
- c. адаптивная физическая культура
- d. спорт

95. Здоровье – это:

Выберите один ответ:

- a. отсутствие болезней
- b. способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой
- c. динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни (верно)
- d. здоровый образ жизни

96. Компоненты здоровья:

Выберите один ответ:

- a. соматический, физический, психический, сексуальный и нравственный (верно)
- b. комплекс медико-биологических, социально-психологических, и педагогических факторов
- c. занятий физическими упражнениями и борьба с вредными привычками
- d. соматический, психический, физический, биологический и химический

97. Соматический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. способность организма на любое отклонение от нормального состава внутренней среды автоматически включать нервные и гуморальные процессы, возвращающие состав внутренней среды к исходному уровню
- b. текущее состояние органов и систем органов человеческого организма (верно)
- c. взаимосвязь всех органов и систем организма между собой
- d. биологическая программа индивидуального развития человека

98. Физический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. приспособляемость организма к окружающей среде
- b. морфологические и функциональные резервы организма
- c. уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма (верно)
- d. текущее состояние органов и систем органов человеческого организма

99. Психический компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения (верно)
- b. система приспособительных механизмов, направленных на устранение факторов, воздействующих на организм как из внешней, так и из внутренней среды
- c. взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды
- d. биологическая программа индивидуального развития человека

100. Сексуальный компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви (верно)
- b. состояние сексуально-психологической сферы человека
- c. живая саморегулируемая и самообновляемая система, являющаяся основой строения, развития и жизнедеятельности организма
- d. комплекс психических, двигательных и вегетативных реакций, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви

101. Нравственный компонент здоровья – это:

Выберите один ответ:

- a. система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде
- b. комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов поведения человека, позитивно обогащающих личность
- c. общечеловеческие истины добра, любви, красоты, определяемые духовностью человека, его знаниями и воспитанием

d. комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека (верно)

102. Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

Выберите один ответ:

- a. природная способность организма к самообновлению и совершенствованию
- b. степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей: обеспеченность здравоохранением, материальными, жилищными и культурными условиями
- c. разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, преодоление вредных привычек, оптимальная двигательная активность, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, психогигиена (верно)
- d. особенности повседневной жизни человека, охватывающие его трудовую деятельность, быт, досуг, удовлетворение материальных и духовных потребностей

103. Принципы рационального питания:

Выберите один ответ:

- a. равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности
- b. баланс энергии, соотношение пищевых веществ, соблюдения режима питания (верно)
- c. обмен веществ и энергии
- d. удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей)

104. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются:

Выберите один ответ:

- a. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода (верно)
- b. белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины
- c. белки, жиры, углеводы
- d. белки, жиры, углеводы, витамины

105. Пищевые вещества, которые служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящие в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям:

Выберите один ответ:

- a. белки (верно)
- b. жиры
- c. витамины и минеральные вещества
- d. углеводы

106. Пищевые вещества, которые выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток, участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов:

Выберите один ответ:

- a. жиры (верно)
- b. витамины и минеральные вещества
- c. белки
- d. углеводы

107. Пищевые вещества, которые входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию, принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и жировом обмене:

Выберите один ответ:

- a. витамины и минеральные вещества
- b. жиры
- c. углеводы (верно)
- d. белки

108. Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма – это:

Выберите один ответ:

- a. жиры
- b. углеводы
- c. витамины (верно)
- d. белки

109. Недостаток витаминов приводит к:

Выберите один ответ:

- a. истощению
- b. гиповитаминозу (верно)
- c. авитаминозу
- d. гипервитаминозу

110. Вещества, участвующие в построении тканей, регулирующие кислотно-щелочное состояние организма, входящие в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияющие на их функцию, нормализующие водно-солевой обмен:

Выберите один ответ:

- a. витамины
- b. белки
- c. микроэлементы и минеральные вещества (верно)
- d. углеводы

111. Наиболее важная составляющая часть пищевого рациона:

Выберите один ответ:

- a. вода (верно)
- b. белки
- c. жиры
- d. углеводы

112. Курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – это:

Выберите один ответ:

- a. средства восстановления
- b. болезни
- c. вредные привычки (верно)
- d. элементы молодежной субкультуры

113. Личная гигиена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. уборку и проветривание помещений, водные процедуры
- b. рациональное питание, соблюдение режима дня
- c. рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви (верно)
- d. развитие физических способностей, закаливание

114. Требования к спортивной одежде и обуви:

Выберите один ответ:

- a. должна быть хорошо разношенной и прочной
- b. чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям
- c. должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой и отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований по различным видам спорта (верно)
- d. должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой

115. Средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур – это:

Выберите один ответ:

- a. гигиена
- b. физическая культура
- c. закаливание (верно)
- d. утренняя гимнастика

116. Виды закаливания:

Выберите один ответ:

- a. физиопроцедуры
- b. прогулки на свежем воздухе
- c. воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (верно)
- d. массаж, сауна

117. Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности – это:

Выберите один ответ:

- a. физическое самовоспитание (верно)
- b. физическое воспитание
- c. физическое развитие

d. двигательная активность

118. Своеобразная форма самоотчета о проделанном, позволяющая анализировать и своевременно корректировать реализацию программы здорового образа жизни – это:

Выберите один ответ:

- a. дневник самоуправления
- b. дневник самовоспитания
- c. дневник самоконтроля (верно)
- d. дневник саморазвития

119. На какое время года приходится пик обострений простудных заболеваний, гриппа и ОРВИ:

Выберите один ответ:

- a. осень
- b. лето
- c. зима (верно)
- d. весна

120. Как реагирует организм человека на изменение химического состава окружающей среды:

Выберите один ответ:

- a. никак не реагирует
- b. подавленным состоянием, депрессией
- c. аллергической реакцией (верно)
- d. бессонницей, проблемами со сном

121. Влияет ли уровень физической подготовленности на устойчивость к воздействию окружающей среды:

Выберите один ответ:

- a. люди с высоким уровнем развития более устойчивы (верно)
- b. люди со средним уровнем развития более устойчивы
- c. люди с низким уровнем развития более устойчивы
- d. нет, не влияет

122. На какой фактор здоровья влияет наследственность:

Выберите один ответ:

- a. на предрасположенность к некоторым заболеваниям (верно)
- b. на физическую подготовленность
- c. на психо-эмоциональную устойчивость
- d. на выбор круга общения

123. Средство улучшения состояния здоровья:

Выберите один ответ:

- a. своевременное лечение и прием лекарственных препаратов
- b. смена круга общения

- c. здоровый образ жизни (верно)
- d. вегетарианство

124. Чем занимается система здравоохранения:

Выберите один ответ:

- a. проводит мероприятия по предупреждению заболеваний и лечению населения (верно)
- b. проводит мероприятия по адаптации инвалидов
- c. обеспечивает безбедную жизнь
- d. проводит спортивные мероприятия

125. Как Вы считаете, какая организация обладает наибольшими социально-экономическими возможностями для борьбы с заболеваемостью граждан:

Выберите один ответ:

- a. МЧС
- b. церковь
- c. Государственная Дума
- d. Минздрав (верно)

126. Какие категории включает в себя образ жизни человека:

Выберите один ответ:

- a. степень организованности, воспитанность, материальная обеспеченность
- b. вкусы, привычки, склонности
- c. мировоззрение, религиозность, профессия
- d. уровень жизни, качество жизни, стиль жизни (верно)

127. Какое влияние на здоровье человека оказывают вредные привычки (курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков):

Выберите один ответ:

- a. стимулируют работу центральной нервной системы
- b. повышают умственную и физическую работоспособность
- c. снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни (верно)
- d. положительно влияют на психо-эмоциональную сферу

128. Какие последствия влечет за собой курение табака:

Выберите один ответ:

- a. стимуляцию процессов мозговой деятельности
- b. поражение ЦНС, кардио-респираторной и пищеварительной систем (верно)
- c. положительное влияние на психо-эмоциональную сферу и межличностные взаимоотношения
- d. повышение умственной и физической работоспособности

129. Какое влияние оказывает употребление алкоголя на организм:

Выберите один ответ:

- a. оказывает положительное влияние на половую сферу
- b. обеспечивает организм энергией

- c. разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов (верно)
- d. стимулирует работу внутренних органов

130. В малых дозах наркотики вызывают:

Выберите один ответ:

- a. увеличение работоспособности и появление интереса к тому, что не интересовало ранее
- b. эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушие, приятное успокоение (верно)
- c. состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть
- d. восстановление нормальных процессов жизнедеятельности

131. Какие последствия влечет за собой употребление наркотиков:

Выберите один ответ:

- a. положительное влияние на психо-эмоциональную сферу и межличностные взаимоотношения
- b. восстановление нормальных процессов жизнедеятельности
- c. состояние опьянения, оглушенности, наркотический сон, острое отравление и смерть (верно)
- d. увеличение работоспособности и появление интереса к тому, что не интересовало ранее

132. К чему приводит либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой:

Выберите один ответ:

- a. к увеличению количества аборт, росту числа разводов, распространению заболеваний, передающихся половым путем (верно)
- b. к самовыражению, снятию комплексов, раскрепощенности в межличностных отношениях
- c. к увеличению круга общения, приятному времяпрепровождению, расширению круга интересов
- d. к самоутверждению среди сверстников, повышению привлекательности у лиц противоположного пола

133. Какое влияние оказывает закаливание воздухом на организм:

Выберите один ответ:

- a. положительное, за счет применения изменения атмосферного давления
- b. отрицательное, за счет применения изменения атмосферного давления
- c. отрицательное, за счет применения дозируемого изменения температуры, влажности и скорости движения
- d. положительное, за счет применения дозируемого изменения температуры, влажности и скорости движения (верно)

134. Каким образом осуществляется дозировка воздушных ванн:

Выберите один ответ:

- a. дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха, или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре (верно)
- b. дозировка воздушных ванн осуществляется резким повышением температуры воздуха и увеличением длительности процедуры
- c. дозировка воздушных ванн осуществляется резким повышением температуры воздуха и уменьшением длительности процедуры
- d. дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным повышением температуры воздуха, или уменьшением длительности процедуры при одной и той же температуре

135. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм теплыми воздушными ваннами являются:

Выберите один или несколько ответов:

- a. «гусиная кожа» и озноб
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение (верно)
- c. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- d. головокружение, тошнота, потеря сознания (тепловой удар) (верно)

136. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм прохладными и холодными воздушными ваннами являются:

Выберите один ответ:

- a. головокружение, тошнота, потеря сознания
- b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение
- c. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение
- d. «гусиная кожа» и озноб (верно)

137. Какое влияние оказывает закаливание солнцем на организм:

Выберите один ответ:

- a. положительное, что выражается через снижение веса, уменьшение количества морщин, приобретение смуглости кожи
- b. отрицательное, что выражается через появление морщин, гиперемию кожи и расширение капилляров
- c. отрицательное, что выражается через раздражительность и вялость, потерю аппетита, нарушение сна
- d. положительное, что выражается через повышение бодрости, хороший аппетит, крепкий и спокойный сон (верно)

138. Какое воздействие на организм при закаливании солнцем оказывают инфракрасные лучи:

Выберите один ответ:

- a. радиационное
- b. тепловое (верно)
- c. бактерицидное

d. световое

139. Какое воздействие на организм при закаливании солнцем оказывают ультрафиолетовые лучи:

Выберите один ответ:

a. тепловое

b. световое

c. бактерицидное (верно)

d. радиационное

140. Какой пигмент вырабатывается организмом под действием ультрафиолетовых лучей:

Выберите один ответ:

a. инсулин

b. меланин (верно)

c. серотонин

d. билирубин

141. По вашему мнению, какую роль для организма играет пигмент меланин, который образуется под действием ультрафиолетовых лучей:

Выберите один ответ:

a. улучшает обмен веществ

b. предохраняет организм от избыточной солнечной радиации и ожогов (верно)

c. повышает иммунитет

d. снижает возбудимость

142. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм водно-закаливающих процедур являются:

Выберите один ответ:

a. резкое побледнение кожи и обильное потоотделение

b. резкое покраснение кожи и обильное потоотделение

c. головокружение, тошнота, потеря сознания

d. резкое побледнение кожи, озноб, дрожь (верно)

143. К закаливанию водой относятся:

Выберите один ответ:

a. обливание, обливание, душ (верно)

b. грязевые и термальные ванны

c. баня, сауна, бассейн

d. укутывания, обертывания, компрессы

144. Какую температуру воды следует выбрать на начальном этапе закаливания:

Выберите один ответ:

a. 25 – 27 °С

b. 20 – 22 °С

c. 28 – 30 °С

d. 30 – 32 °C (верно)

145. Физическая подготовка разделяется на:

Выберите один ответ:

- a. общую и спортивную
- b. спортивную и специализированную
- c. техническую и тактическую
- d. общую и специальную (верно)

146. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. техническая подготовка
- c. специальная физическая подготовка
- d. общая физическая подготовка (верно)

147. Процесс развития физических качеств, возможностей организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная подготовка
- b. техническая подготовка
- c. общая физическая подготовка
- d. специальная физическая подготовка (верно)

148. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям – это:

Выберите один ответ:

- a. общая физическая подготовка
- b. спортивная подготовка (верно)
- c. техническая подготовка
- d. специальная физическая подготовка

149. Спортивная подготовка включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. общую, специальную, психическую и физическую
- b. техническую, тактическую, психическую и физическую (верно)
- c. силовую, координационную, скоростную и психологическую
- d. техническую, тактическую, волевою и физическую

150. Степень освоения спортсменами системы движений, соответствующей особенностям вида спорта, и направленных на достижение высоких спортивных результатов – это:

Выберите один ответ:

- a. специальная физическая подготовка

- b. спортивная тренировка
- c. техническая подготовка (верно)
- d. тактическая подготовка

151. Процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности:

Выберите один ответ:

- a. техническая подготовка
- b. тактическая подготовка (верно)
- c. специальная физическая подготовка
- d. спортивная тренировка

152. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них – это:

Выберите один ответ:

- a. психическая подготовка (верно)
- b. техническая подготовка
- c. тактическая подготовка
- d. спортивная подготовка

153. Степень функционального приспособления организма, к предъявляемым тренировочным нагрузкам, формирующаяся в результате систематических физических упражнений и способствующая повышению работоспособности – это:

Выберите один ответ:

- a. подготовленность спортсмена
- b. спортивная форма
- c. физическое развитие
- d. тренированность спортсмена (верно)

154. Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена:

Выберите один ответ:

- a. физическое развитие
- b. тренированность спортсмена
- c. подготовленность спортсмена
- d. спортивная форма (верно)

155. Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются:

Выберите один ответ:

- a. силовые, координационные и скоростные упражнения
- b. соревновательные, подводящие и имитационные упражнения
- c. соревновательные, специальные и общеразвивающие упражнения (верно)

d. гимнастические, игровые и соревновательные упражнения

156. Целостные двигательные действия, которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются в соответствии с правилами соревнований по этому виду спорта:

Выберите один ответ:

- a. имитационные упражнения
- b. общеразвивающие упражнения
- c. специально-подготовительные упражнения
- d. соревновательные упражнения (верно)

157. Упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам – это:

Выберите один ответ:

- a. имитационные упражнения
- b. специально-подготовительные упражнения (верно)
- c. общеразвивающие упражнения
- d. координационные упражнения

158. В зависимости от направленности тренировочных занятий специально-подготовительные упражнения подразделяются на:

Выберите один ответ:

- a. развивающие, совершенствующие и соревновательные
- b. силовые, скоростные и координационные
- c. гимнастические, игровые и соревновательные
- d. подводящие, развивающие и имитационные (верно)

159. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем – это:

Выберите один ответ:

- a. физическое развитие
- b. физическая нагрузка (верно)
- c. физическая подготовленность
- d. тренированность

160. Интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная тренировка
- b. соревновательная нагрузка (верно)
- c. физическая нагрузка
- d. физическая подготовка

161. Изменение цвета кожных покровов, повышенное потоотделение, изменение частоты дыхания, нарушение внимания, раскоординированность движений, ухудшение самочувствия во время тренировки – признаки:

Выберите один ответ:

- a. перетренированности
- b. перенапряжения
- c. физической подготовленности
- d. переутомления (верно)

162. При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

Выберите один ответ:

- a. интенсивность упражнения, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха (верно)
- b. интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, число повторений
- c. интенсивность упражнения, объем работы, уровень физической подготовленности, продолжительность и характер интервалов отдыха
- d. интенсивность тренировочных воздействий и степень утомления

163. Показателем интенсивности физических нагрузок является:

Выберите один ответ:

- a. артериальное давление
- b. частота сердечных сокращений (верно)
- c. степень утомления
- d. самочувствие во время тренировки

164. При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используются два показателя:

Выберите один ответ:

- a. оптимальная и экстремальная ЧСС
- b. минимальная и максимальная ЧСС
- c. повышенная и пониженная ЧСС
- d. пороговая и пиковая ЧСС (верно)

165. Наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает:

Выберите один ответ:

- a. оптимальная ЧСС
- b. пиковая ЧСС
- c. минимальная ЧСС
- d. пороговая ЧСС (верно)

166. Наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки:

Выберите один ответ:

- a. пиковая ЧСС (верно)
- b. оптимальная ЧСС
- c. пороговая ЧСС

d. максимальная ЧСС

167. Диапазон частоты сердечных сокращений от максимальной ЧСС у здоровых людей, занимающихся спортом:

Выберите один ответ:

- a. 50 – 75 %
- b. 75 – 95 % (верно)
- c. 70 – 100 %
- d. 50 – 95 %

168. По Вашему мнению, основной задачей ОФП является:

Выберите один ответ:

- a. достижение высоких спортивных результатов
- b. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов деятельности – трудовой, военной, бытовой
- c. укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, развитие функциональных возможностей (верно)
- d. подготовка к сдаче контрольных нормативов

169. Средствами ОФП являются:

Выберите один ответ:

- a. физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы (верно)
- b. средства, направленные на закаливание организма человека
- c. упражнения, направленные на укрепление соматического здоровья человека
- d. упражнение на развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости

170. В спортивную подготовку спортсмена не входит:

Выберите один ответ:

- a. организационная подготовка (верно)
- b. психическая подготовка
- c. физическая подготовка
- d. техническая подготовка

171. Спортивная тренировка – это:

Выберите один ответ:

- a. процесс развития физических качеств
- b. процесс подготовки к конкретным соревнованиям
- c. часть подготовки спортсмена, которая построена на основе метода упражнения (верно)
- d. разнонаправленный процесс физической подготовки

172. В тактическую подготовку спортсмена не входит:

Выберите один ответ:

- a. усвоение теоретических основ спортивной тактики

- b. практическое освоение тактических приемов
- c. воспитание волевых способностей (верно)
- d. воспитание тактического мышления

173. В каком виде спорта тактическая подготовка играет решающую роль:

Выберите один ответ:

- a. прыжки в воду
- b. бодибилдинг
- c. лыжные гонки
- d. баскетбол (верно)

174. Основным содержанием психической подготовки является:

Выберите один ответ:

- a. практическое освоение тактических приемов и способности к командным действиям
- b. развитие отдельных физических качеств, функциональных возможностей организма
- c. воспитание волевых способностей, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности, целеустремленности, решительности и смелости (верно)
- d. воспитание у спортсмена стремления к высоким спортивным результатам

175. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

Выберите один ответ:

- a. подводящих упражнений (верно)
- b. основ техники
- c. подготовительных упражнений
- d. исходного положения

176. По Вашему мнению, основной задачей подготовительной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

- a. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности (верно)
- b. воспитание физических и личностных качеств
- c. вработывание организма в предстоящую мышечную деятельность
- d. обучение технике двигательных действий

177. Какой термин не является определением метода тренировочного процесса:

Выберите один ответ:

- a. интервальный
- b. равномерный
- c. прогрессивный (верно)
- d. повторный

178. По Вашему мнению, основной задачей основной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

a. контроль над уровнем физической подготовленности и функционального развития

b. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов спорта

c. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности

d. обучение технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств, развитие функциональных систем организма (верно)

179. По Вашему мнению, основной задачей заключительной части тренировочного занятия является:

Выберите один ответ:

a. развитие физических качеств, необходимых для конкретных видов спорта

b. обучение технике двигательных действий, воспитание физических и личностных качеств, развитие функциональных систем организма

c. усиление деятельности всех систем организма для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности

d. постепенное снижение нагрузки, восстановление организма (верно)

180. По Вашему мнению, от чего зависит продолжительность занятий в той или иной зоне интенсивности нагрузок:

Выберите один ответ:

a. от возраста

b. от уровня подготовленности (верно)

c. от тренировочных целей и задач

d. от желания спортсмена

181. По Вашему мнению, что не является физическим качеством:

Выберите один ответ:

a. ловкость

b. сила

c. воля (верно)

d. быстрота

182. Компенсаторная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

a. 150 – 170 уд/мин

b. 110 – 130 уд/мин (верно)

c. 130 – 150 уд/мин

d. 170 – 200 уд/мин

183. Аэробная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

a. 110 – 130 уд/мин

- b. 130 – 150 уд/мин (верно)
- c. 170 – 200 уд/мин
- d. 150 – 170 уд/мин

184. Смешанная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 130 – 150 уд/мин
- b. 150 – 170 уд/мин (верно)
- c. 110 – 130 уд/мин
- d. 170 – 200 уд/мин

185. Анаэробная зона интенсивности тренировочной нагрузки определяется уровнем ЧСС в пределах:

Выберите один ответ:

- a. 170 – 200 уд/мин (верно)
- b. 150 – 170 уд/мин
- c. 130 – 150 уд/мин
- d. 110 – 130 уд/мин

186. Социальное явление, один из видов физической культуры, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности – это:

Выберите один ответ:

- a. физическое воспитание
- b. физическая культура
- c. спортивное движение
- d. спорт (верно)

187. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах – это:

Выберите один ответ:

- a. физическая подготовленность
- b. физическое развитие
- c. спортивное достижение (верно)
- d. спортивный рекорд

188. Социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений – это:

Выберите один ответ:

- a. молодежное движение
- b. физкультурное движение
- c. спортивное движение (верно)
- d. олимпийское движение

189. Современный спорт подразделяется на:

Выберите один ответ:

- a. супердостиженческий, зрелищно-коммерческий, школьно-студенческий
- b. физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, профессиональный
- c. массовый, высших достижений, профессиональный (верно)
- d. массовый, оздоровительный, профессиональный

190. Составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития – это:

Выберите один ответ:

- a. оздоровительно-рекреативный спорт
- b. физкультурно-кондиционный спорт
- c. массовый спорт (верно)
- d. профессиональный спорт

191. Предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей – это:

Выберите один ответ:

- a. физкультурно-кондиционный спорт
- b. профессиональный спорт (верно)
- c. массовый спорт
- d. спорт высших достижений

192. Составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений – это:

Выберите один ответ:

- a. студенческий спорт (верно)
- b. физкультурно-кондиционный спорт
- c. профессиональный спорт
- d. оздоровительно-рекреативный спорт

193. Внутривузовская общественная организация, координирующая учебно-тренировочную деятельность курсов спортивного совершенствования и участие спортсменов в студенческих соревнованиях – это:

Выберите один ответ:

- a. кафедра физического воспитания
- b. спортивный клуб (верно)
- c. институт кураторов
- d. профсоюзная организация

194. Совокупность методических основ организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между

собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям – это:

Выберите один ответ:

- a. профессионально-прикладная физическая подготовка
- b. спортивная рекреация
- c. адаптивная физическая культура
- d. система подготовки спортсмена (верно)

195. Система подготовки спортсмена включает в себя:

Выберите один ответ:

- a. отбор и спортивную ориентацию, спортивную тренировку, соревнования (верно)
- b. начальную подготовку, спортивную тренировку, спортивное совершенствование
- c. тренировочные микроциклы, мезоциклы и макроциклы
- d. физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку

196. Психогигиена – это:

Выберите один ответ:

- a. медицинская наука, изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни
- b. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека
- c. область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека.

свод правил поведения человека в быту и на производстве

- d. наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано (верно)

197. Закаливание организма – это:

Выберите один ответ:

- a. способность легко переносить длительное действие холода
- b. важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур (верно)
- c. повышение устойчивости организма к действию низких температур
- d. улучшение физико-химического состояния клеток, деятельности всех органов и их систем

198. Для установки режима дня необходимо учитывать:

Выберите один ответ:

- a. закономерности биологических ритмов (верно)
- b. заполненность холодильника
- c. фазы луны
- d. время нахождения в местах курения
- e. время, проводимое в соцсетях

199. Роль углеводов в организме человека:

Выберите один ответ:

- a. источника энергии (верно)
- b. мышечной массы
- c. жировых отложений
- d. серого вещества
- e. волосяного покрова

200. Орган человека, содержащий больше всего воды:

Выберите один ответ:

- a. легкие
- b. кожа
- c. мозг (верно)
- d. печень
- e. почки

201. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один или несколько ответов

- a. устойчивость организма к внешним воздействиям условий (верно)
- b. развитие ведущих для данной профессии способностей (верно)
- c. воспитание волевых и психических качеств (верно)
- d. участие в соревнованиях

202. Средства профессионально-прикладной физической подготовки для работников умственного труда:

Выберите один ответ:

- a. упражнение на укрепление связочного аппарата и разминка основных мышечных групп (верно)
- b. скоростные упражнения
- c. силовые упражнения
- d. упражнения на развитие выносливости

203. Обще-прикладные упражнения – это:

Выберите один ответ:

- a. упражнения, развивающие силовые способности
- b. упражнения, развивающие двигательные умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности (верно)
- c. упражнения, развивающие скоростные способности
- d. упражнения, развивающие аэробную выносливость

204. Профессионально-прикладная гимнастика – это:

Выберите один ответ:

- a. спортивная гимнастика
- b. гимнастика, при которой последовательно конструируются необходимые формы движений и осуществляются избирательно-направленные влияния на определенные звенья опорно-двигательного аппарата (верно)

- c. производственная гимнастика
- d. утренняя гимнастика

205. Профессионально-прикладные виды спорта – это:

Выберите один ответ:

- a. виды спорта, оказывающие акцентированное воздействие на развитие двигательных способностей, имеющих значение для улучшения профессиональной деятельности (верно)
- b. игровые виды спорта
- c. водные виды спорта
- d. технические виды спорта

206. Дополнительные средства профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

- a. тренировка в термо и барокамерах, искусственное ультрафиолетовое облучение и аэроионизацию, специализированное питание (верно)
- b. упражнения аэробного воздействия
- c. упражнения анаэробного воздействия
- d. упражнения аэробно-анаэробного воздействия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Индекс Кетле Масса тела, (кг)/ Рост ² , (м)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
	Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
	оценка	0	1	2	1	0
Жизненный индекс ЖЕЛ, (мл)/ Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 65
	Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
	оценка	1	2	3	4	5
Силовой индекс Динамометрия кисти, (кг) x 100% Масса тела, (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 61
	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	
	оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития	Баллы	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12