

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**А.С. ШАЛАВИНА
Е.В. ФАЗЛЕЕВА
А.Н. ФАЗЛЕЕВ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Тесты по курсу лекций



Казань – 2021

УДК 796/799

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 3 от 30 июня 2021 года

Рецензенты:

Н.В. Васенков, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского государственного энергетического университета;

Р.К. Бикмухаметов, доктор педагогических наук, доцент,
декан факультета спорта

Поволжского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма.

Шалавина А.С., Фазлеева Е.В., Фазлеев А.Н.

Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие
/А.С. Шалавина, Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеев – Казань: Казанский
университет, 2021. – 203 с.

В учебном пособии изложены основные термины и представлены тестовые задания для проверки теоретических знаний студентов по курсу лекций дисциплины «Физическая культура и спорт», раскрывающий вопросы организации физического воспитания в вузе, естественно-научных основ физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий и др.

Предназначено для студентов вузов, преподавателей и широкого круга читателей.

© Шалавина А.С., Фазлеева Е.В., Фазлеев А.Н. 2021

© Казанский университет, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	6
ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	8
<i>ТЕСТ 1</i>	9
<i>ТЕСТ 2</i>	10
<i>ТЕСТ 3</i>	13
<i>ТЕСТ 4</i>	16
ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС	20
<i>ТЕСТ 1</i>	21
<i>ТЕСТ 2</i>	22
<i>ТЕСТ 3</i>	26
<i>ТЕСТ 4</i>	29
ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	32
<i>ТЕСТ 1</i>	33
<i>ТЕСТ 2</i>	35
<i>ТЕСТ 3</i>	39
<i>ТЕСТ 4</i>	40
ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ...	44
<i>ТЕСТ 1</i>	44
<i>ТЕСТ 2</i>	46
<i>ТЕСТ 3</i>	47
<i>ТЕСТ 4</i>	50
ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	53
<i>ТЕСТ 1</i>	53
<i>ТЕСТ 2</i>	55
<i>ТЕСТ 3</i>	58
<i>ТЕСТ 4</i>	61
ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	63
<i>ТЕСТ 1</i>	64
<i>ТЕСТ 2</i>	68
<i>ТЕСТ 3</i>	70

<i>ТЕСТ 4</i>	72
ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	74
<i>ТЕСТ 1</i>	75
<i>ТЕСТ 2</i>	77
<i>ТЕСТ 3</i>	79
<i>ТЕСТ 4</i>	81
ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	83
<i>ТЕСТ 1</i>	83
<i>ТЕСТ 2</i>	86
<i>ТЕСТ 3</i>	88
ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	91
<i>ТЕСТ 1</i>	91
<i>ТЕСТ 2</i>	95
<i>ТЕСТ 3</i>	98
<i>ТЕСТ 4</i>	101
ТЕМА X. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	103
<i>ТЕСТ 1</i>	103
<i>ТЕСТ 2</i>	106
<i>ТЕСТ 3</i>	108
<i>ТЕСТ 4</i>	111
ТЕМА XI. ТУРИЗМ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ. ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ	114
<i>ТЕСТ 1</i>	115
<i>ТЕСТ 2</i>	116
<i>ТЕСТ 3</i>	119
<i>ТЕСТ 4</i>	122
ТЕМА XII. НЕТРАДИЦИОННЫЕ(НЕОБЫЧНЫЕ) ВИДЫ СПОРТА	125
<i>ТЕСТ 1</i>	125
<i>ТЕСТ 2</i>	126
<i>ТЕСТ 3</i>	128
<i>ТЕСТ 4</i>	131
ТЕМА XIII. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	134
<i>ТЕСТ 1</i>	134
<i>ТЕСТ 2</i>	135

<i>ТЕСТ 3</i>	138
<i>ТЕСТ 4</i>	141
ТЕМА XIV. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	144
<i>ТЕСТ 1</i>	144
<i>ТЕСТ 2</i>	145
<i>ТЕСТ 3</i>	148
<i>ТЕСТ 4</i>	151
ТЕМА XV. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	153
<i>ТЕСТ 1</i>	154
<i>ТЕСТ 2</i>	156
<i>ТЕСТ 3</i>	158
<i>ТЕСТ 4</i>	162
ТЕМА XVI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	165
<i>ТЕСТ 1</i>	165
<i>ТЕСТ 2</i>	166
<i>ТЕСТ 3</i>	169
<i>ТЕСТ 4</i>	172
ТЕМА XVII. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ- БОЛЕЛЬЩИКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. ВОСПИТАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ	175
<i>ТЕСТ 1</i>	175
<i>ТЕСТ 2</i>	177
<i>ТЕСТ 3</i>	181
<i>ТЕСТ 4</i>	185
ТЕМА XVIII. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА	188
<i>ТЕСТ 1</i>	189
<i>ТЕСТ 2</i>	190
<i>ТЕСТ 3</i>	194
ЛИТЕРАТУРА	199
ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ	200

ВВЕДЕНИЕ

С введением в учебный процесс в вузе отдельной дисциплины, направленной на теоретическую подготовку студентов в области физической культуры, естественным образом возникает необходимость в информационном обеспечении студентов. Данное учебное пособие является логическим продолжением ранее опубликованного авторами курса лекций по дисциплине «Физическая культура».

К каждой лекции составлены группы тестов, позволяющие студенту не только проверить свой уровень знаний по дисциплине, степень усвоения учебного материала, но и использовать данные материалы для расширения диапазона информации по дисциплине в рамках самостоятельной работы.

Необходимо отметить, что данное учебное пособие является необходимым информационным элементом современного учебного процесса, поскольку изучение теоретических аспектов дисциплины и контроль знаний все чаще переносится в дистанционные формы (ЦОР, ЭОР), где обязательным элементом контроля знаний является тестирование. Представленное пособие будет важным тренировочным инструментом на этапе подготовки к тестированию, необходимым для получения положительной аттестации.

Методика обучения физической культуре в высшей школе должна широко использовать дидактические приемы и методы ведения теоретических занятий со студентами. Поэтому важно уделять внимание некоторым педагогическим технологиям, успешно зарекомендовавшим себя при изучении теоретических дисциплин, и которые могут быть использованы на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» (теоретический курс).

Одной из таких инновационных образовательных технологий, применяемых для теоретической подготовки студентов по физической культуре, является тестирование.

С приходом технических и дистанционных форм обучения в российской высшей школе уже сложно себе представить образовательный процесс без реализации тестовой технологии. Тесты, предлагаемые авторами для дисциплины «Физическая культура и спорт», позволяют осуществлять не только педагогический контроль (промежуточная и итоговая аттестация), но и изучать новый материал, проводить предметную пропедевтику.

Данное методическое пособие будет очень востребовано практиками, поскольку дидактическое достоинство тестов заключается в их многогранности и универсальности в процессе обучения. При помощи тестовой методики можно реализовать все основные этапы образовательного процесса: изучение нового материала и его обобщение, повторение и закрепление пройденного, контроль и самоконтроль.

Данное пособие служит необходимым и логически обусловленным продолжением работы авторов по информационно-методическому обеспечению дисциплины «Физическая культура и спорт», реализуемой в соответствии ФГОС и разработанной в КФУ учебной программой по данной дисциплине, где тестирование – одно из ключевых оценочных средств.

И что особенно важно для студентов: учебное пособие поможет обучающимся не только разобраться в сущности, задачах, целях и возможностях физической культуры и спорта в широком спектре их проявлений, но и подготовиться к сдаче теоретического раздела по дисциплине «Физическая культура», к итоговой аттестации по предмету.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Основные термины

Физическая культура – специфическая часть общечеловеческой культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, повышение его уровня, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике, в повседневной жизни людей. Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний.

Спорт – составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и физических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определённых условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий не долгие годы высокую степень работоспособности человека.

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением

уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.

Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма, его физическое и психическое развитие.

Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии, для обеспечения высокой работоспособности человека.

ТЕСТ 1

1. В каком году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура»?

- А) 1756;
- Б) 1895;
- В) 1911;
- Г) 1917.

2. В какой стране зародился термин «физическая культура»?

- А) Италия;
- Б) Франция;
- В) США и Англия;
- Г) Германия.

3. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:

- А) спорт;
- Б) физическая подготовка;
- В) физическое развитие;
- Г) физическое совершенство.

4. Что такое физическая рекреация?

- А) физический отдых;

- Б) восстановление;
- В) двигательная активность;
- Г) спортивная травма.

5. Какой из перечисленных видов физической культуры является фоновыми?

- А) базовый;
- Б) рекреативный;
- В) спорт;
- Г) реабилитационный.

6. Иными словами, двигательная реабилитация – это:

- А) физическая подготовка;
- Б) восстановление;
- В) отдых;
- Г) физическое развитие.

7. Какие задачи не решаются в процессе физического воспитания?

- А) идеологические;
- Б) оздоровительные;
- В) образовательные;
- Г) воспитательные.

8. Что не входит в структуру физической культуры?

- А) физическое образование;
- Б) спорт;
- В) физическая рекреация;
- Г) физическое восприятие.

9. Что отражает эмоциональное отношение к физической культуре?

- А) психика;
- Б) двигательная активность;
- В) психофизическая активность;
- Г) ценностно-мотивационные компоненты.

ТЕСТ 2

1. В какой период времени появился термин «физическая культура»?

- А) в конце XIX в;
- Б) в середине XVIII в;
- В) в XX в;
- Г) в начале XXI в.

2. Дайте определение физической культуры:

- А) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) физическая культура – средство отдыха;
- В) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) физическая культура – средство физической подготовки.

3. Какой компонент не входит в структуру физического образования?

- А) спорт;
- Б) СМИ;
- В) двигательная реабилитация;
- Г) физическая рекреация (отдых).

4. Верно ли утверждение: «...основным этапом в формировании физической культуры личности является образовательный период в жизни человека, т.е. с 5 до 30 лет»?

- А) верно;
- Б) неверно (7-25).

5. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- А) 4-6 ч;
- Б) 5-7 ч;
- В) 16 ч;
- Г) 10-12 ч.

6. Соотнесите термин с его верным определением.

1) Двигательная реабилитация – это...	А) процесс выполнения движений или действий, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.
2) Физическая подготовка – это...	Б) целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм и др. причин.
3) Физическое развитие – это...	В) процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.
4) Физические упражнения – это...	Г) вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

7. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическое состояние;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая нагрузка.

8. Вставьте верное словосочетание на место многоточия: «Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в»

- А) специальное учебное отделение 2 (ЛФК);
- Б) основное учебное отделение;
- В) специальное учебное отделение;
- Г) дополнительное учебное отделение.

9. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно–техническая подготовка.

ТЕСТ 3

1. Термин «физическая культура» впервые сформировался в конце:

- А) XVII в.;
- Б) XVIII в.;
- В) XIX в.;
- Г) XX в.

2. Физическое воспитание включено в систему образования и воспитания, начиная с:

- А) школьных учреждений;
- Б) дошкольных учреждений;
- В) только в специально-ориентированных учреждениях;
- Г) высших учебных заведений.

3. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- А) оздоровительные;
- Б) образовательные;
- В) воспитательные;
- Г) все варианты верны.

4. К фоновым видам физической культуры относится:

- А) утренняя прогулка;
- Б) соревновательная деятельность;
- В) совершенствование физических качеств;
- Г) влияние на психические функции.

5. Признаки и показатели физического совершенства

- А) меняются в зависимости от среды обитания;
- Б) меняются по мере развития общества;
- В) не меняются, верны исторически сформировавшимся идеалам;
- Г) меняются от времени года.

6. ... - целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

- А) физическая реакция (отдых);
- Б) двигательная активность;
- В) двигательная реабилитация;
- Г) психофизическая подготовленность.

7. Первый основной этап в формировании физической культуры личности происходит в:

- А) образовательный период 7-25 лет;
- Б) подростковый период 10-19 лет;
- В) дошкольный период до 7 лет;
- Г) школьный период 7-18 лет.

8. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении:

- А) 1-2 курсов;
- Б) 1 курса;
- В) всего периода теоретического обучения;
- Г) 2 курса.

9. В России термин физическая культура встречается начиная с:

- А) 1899;
- Б) 1911;
- В) 1908;
- Г) 1905.

5. ... - соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности.

- А) спорт;
- Б) физическое совершенство;
- В) профессиональная направленность физического воспитания;
- Г) физическая и функциональная подготовленность.

6. Физическое воспитание в вузе направлено на:

- А) стремление ВУЗа в получении регалий и поднятия имиджа;
- Б) подготовку гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
- В) контроль неправильного образа жизни студентов;
- Г) пропаганду ЗОЖ.

7. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в:

- А) основное отделение;
- Б) специальное отделение;
- В) спортивное отделение;
- Г) в специальное учебное отделение 2 (ЛФК).

8. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся:

- А) от 4 до 8 часов в неделю;
- Б) от 5 до 9 часов в неделю;
- В) от 3 до 7 часов в неделю;
- Г) от 2 до 6 часов в неделю.

9. В спортивную группу допускаются студенты (выберите все возможные варианты):

- А) все желающие студенты;
- Б) студенты основной медицинской группы;
- В) не имеющие противопоказаний для занятий выбранным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную;
- Г) 2 курса и старших курсов, а также студенты 1 курса, имеющие достаточную физическую и специальную подготовленность в избранном виде спорта.

10. Врачебные обследования студента осуществляются (выберите все возможные варианты):

- А) на 1 курсе;
- Б) на 3 курсе;
- В) после травм и длительных перерывов;
- Г) перед спортивными соревнованиями.

ТЕСТ 4

1. Что такое спорт?

- А) это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей;
- Б) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие;
- В) соревновательная деятельность и подготовка к ней; использование физических упражнений, направленных на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности;

Г) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

2. Какая задача не решается в процессе физического воспитания?

- А) образовательная;
- Б) рекреационная;
- В) воспитательная;
- Г) оздоровительная.

3. Как называется вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности?

- А) физическая подготовка;
- Б) двигательная реабилитация;
- В) физическое совершенство;
- Г) физическое развитие.

4. Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?

- А) мотивация;
- Б) решимость;
- В) смелость;
- Д) активность.

5. От чего не зависит организация процесса обучения физической культуры?

- А) состояние здоровья студента;
- Б) уровень физической подготовки студента;
- В) характер труда предстоящей профессиональной деятельности;
- Г) климатические условия региона.

6. Что не входит в систему общекультурных компетенций, формирующихся в процессе обучения дисциплины “Физическая культура”?

А) способность к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений;

Б) способность координировать свои действия в экстремальных условиях;

В) владеть целостной системой знаний об окружающем мире, способность ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

Г) владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой.

7. Кто не допускается к занятиям физической культурой?

А) студенты, по состоянию здоровья, зачисленные в специальное учебное отделение 2;

Б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;

С) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;

Д) студенты 1 курса.

8. Сколько длится программа занятий физической культурой для студентов очной формы обучения?

А) 1 курс;

Б) 2 курса;

В) 3 курса;

Д) 4 курса.

9. К зачету допускаются студенты ...:

А) выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы;

Б) посетившие все лекционные занятия;

В) прошедшие медицинский осмотр;

Д) не пропустившие ни одного практического занятия.

10. В процессе прохождения курса физического воспитания студент не обязан:

А) соблюдать правила техники безопасности на занятиях по дисциплине;

- Б) повышать уровень своей физической подготовки и выполнять нормативы;
- В) проходить медицинские осмотры регулярно и осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- Г) побеждать с спортивных соревнованиях в учебной группе, на курсе, на факультете, в вузе.

11. Из чего состоит учебный материал программы?

- А) из теоретического раздела;
- Б) из практического раздела;
- В) из теоретического и практического разделов;
- Г) из теоретического, практико-методического и практического разделов.

12. Что не относится к прикладным физическим качествам?

- А) решительность;
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

13. Что не должен уметь студент по окончании изучения дисциплины?

- А) придерживаться здорового образа жизни;
- Б) оказывать первую медицинскую помощь при получении травмы;
- В) самостоятельно осуществлять занятия физической культурой, развивать свои физические данные;
- Г) оценивать современное состояние спорта в мире.

14. Показателем состояния физической культуры в обществе не является:

- А) зрелищность;
- Б) массовость;
- В) уровень спортивных достижений;
- Г) пропаганда физической культуры и спорта; степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой.

15. Какой элемент не входит в структуру физической культуры?
- А) физическое образование, спорт;
 - Б) физическая рекреация (отдых);
 - В) профессиональная трудовая деятельность;
 - Г) двигательная реабилитация (восстановление).

**ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ
ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ
КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС**

Основные термины

Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета.

Международный Олимпийский Комитет – международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения.

Универсиада – международные и национальные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

ТЕСТ 1

1. В чьих песнях впервые упоминаются Олимпийские игры?
- А) Пиндар;
 - Б) Софокл;
 - В) Гесиод;
 - Г) Архимед.

2. Где зародились Олимпийские игры?

- А) Рим;
- Б) Греция;
- В) Египет;
- Г) Персия.

3. Как звали первого победителя Олимпийских игр, проведенных в 776 г. до н.э.?

- А) Корэб;
- Б) Диоген;
- В) Ахилл;
- Г) Геракл.

4. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- А) каждые 4 года;
- Б) каждые 10 лет;
- В) раз в столетие;
- Г) ежегодно.

5. Имя римского императора, запретившего в 394 г. н.э. Олимпийские игры:

- А) Феодосий I;
- Б) Константин;
- В) Юлий Цезарь;
- Г) Марк Аврелий.

6. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

- А) Берлин;
- Б) Мадрид;
- В) Афины;
- Г) Лондон.

7. В каком году олимпийский факел впервые совершил морское путешествие?

- А) 1899;
- Б) 1911;

В) 1948;

Г) 1990.

8. В каких годах XX в. не проходили Олимпийские игры?

А) 1916, 1940, 1944;

Б) 1920, 1940, 1956;

В) 1916, 1920, 1924;

Г) 1984, 1988, 1996.

9. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры 2014?

А) Россия;

Б) Китай;

В) США;

Г) Германия.

10. Сколько стран приняло участие в первых современных Олимпийских играх?

А) 14;

Б) 20;

В) 27;

Г) 48.

ТЕСТ 2

1. Во времена какого бога, согласно древнейшему сказанию, в Древней Греции возникли Олимпийские игры?

А) Зевс;

Б) Кронос;

В) Аид;

Г) Афина.

2. Что позволило узнать нам дату первых в истории Олимпийских игр?

А) имена олимпийских победителей – олимпиоников – древние греки выгравировали на мраморных колоннах, установленных вдоль берега реки Алфей;

- Б) записи на глиняных табличках;
- В) заметки из устного творчества современников, передававшиеся из поколения в поколение;
- Г) монумент на площади Олимпии в честь первой Олимпиады.

3. Какие цели преследовал Пьер де Кубертен, желая возродить Олимпийские игры?

- А) сближение наций через молодёжь, которая будет соревноваться в спорте, а не сражаться на войне;
- Б) отвлекающий манёвр для осуществления дворцового переворота;
- В) проведение массового социального эксперимента;
- Г) получение молодёжью достаточного физического обучения, повышение их физической подготовки.

4. За 100 лет современные Олимпийские игры не были проведены трижды. В какие годы их не было?

- А) 1898, 1917, 1954;
- Б) 2000, 1996, 1896;
- В) 1916, 1940, 1944;
- Г) 1900, 1979, 1937.

5. Что с 1932 года должен строить город-организатор Олимпийских игр?

- А) «олимпийскую деревню»;
- Б) «олимпийскую гору»;
- В) «олимпийский город»;
- Г) ничего.

6. Каким трём основным целям служит Олимпийская Хартия?

- А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников Олимпийских игр;
- Б) она в качестве основного конституционного инструмента формулирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма;
- В) служит в качестве устава Международного олимпийского комитета;

Г) определяет основные права и взаимные обязательства трех главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов Олимпийских игр.

7. На чём основана вся деятельность Олимпийского комитета России, в том числе его плодотворное взаимодействие с общероссийскими спортивными федерациями и территориальными органами управления физической культурой и спортом субъектов РФ?

- А) устав Олимпийского комитета России;
- Б) постановления Олимпийского собрания;
- В) трудовой кодекс РФ;
- Г) всемирная Олимпийская Хартия.

8. При активном содействии каких трёх государств удалось организовать первые международные университетские игры в Париже в 1923 году?

- А) США;
- Б) Англия;
- В) Россия;
- Г) Италия.

9. Где и когда число участников летней Универсиады достигло рекордных 7805 человек?

- А) Турин, 1959г.;
- Б) Измир, 2005г.;
- В) Неаполь, 2019г.;
- Г) Дэгу, 2003г.

10. Проводилась ли Всемирная летняя Универсиада в России до Универсиады в Казани в 2013 году?

- А) нет, не проводилась;
- Б) да, проводилась в Москве в 1973 году и в Екатеринбурге в 2005 году;
- В) да, проводилась в Москве в 1973 году;
- Г) да, проводилась в Красноярске в 1997 году.

11. Какие рекорды были поставлены во время Всемирной летней Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани?

- А) Казань установила рекорд по количеству видов спорта (26) на Универсиаде;
- Б) на торжественной церемонии открытия собралось рекордное для Универсиад количество зрителей – 60 тыс. человек;
- В) Российская сборная в Казани поставила абсолютный рекорд универсиад по завоеванию медалей, получив около половины золотых медалей и около четверти всех медалей;
- Г) Казань предложила рекордное число дополнительных видов спорта, 13 из которых были утверждены.

12. Чем отличались комплексы ГТО и БГТО друг от друга в первое время их учреждения?

- А) комплекс БГТО был ступенью для юношей и девушек в возрасте 18-22 лет;
- Б) значок БГТО был учрежден только для школьников 14-15 лет;
- В) отличий не было;
- Г) значкист БГТО должен был также уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

13. Какие две специальные ступени комплекса ГТО были введены в 1965 и 1966 годах?

- А) «Военно-спортивный комплекс» (ВСК);
- Б) «Готов к защите Родины» (ГЗР);
- В) «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- Г) «Специальный спортивный комплекс для пожилых людей» (ССКПЛ).

14. Какие задачи поставлены перед обновлённым Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом?

- А) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, а также повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

Б) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

В) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов;

Г) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

15. Сколько ступеней в обновлённом Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе?

А) 5 ступеней;

Б) 11 ступеней;

В) 9 ступеней;

Г) 20 ступеней.

ТЕСТ 3

1. Кем по профессии был первый победитель Олимпийских игр?

А) атлетом;

Б) врачом;

В) гончаром;

Г) поваром.

2. Кто первоначально мог участвовать в праздничных состязаниях?

А) греки;

Б) эллины;

В) римляне;

Г) галлы.

3. Кто не допускался к просмотру Олимпийских игр?

А) женщины;

- Б) поэты и художники;
- В) торговцы;
- Г) врачи.

4. В каком году были запрещены Олимпийские игры?

- А) в 394 г н.э.;
- Б) в 368 г н.э.;
- В) в 540 г н.э.;
- Г) в 472 г н.э.

5. Где прошли вторые современные Олимпийские игры?

- А) в Афинах;
- Б) в Лондоне;
- В) в Париже;
- Г) в Риме.

6. Кто был автором идеи зажжения Олимпийского огня от солнечных лучей с помощью линзы у храма Зевса в Олимпии и его доставки факельной эстафетой на Олимпийский стадион к церемонии открытия Игр?

- А) Евангелис Заппас;
- Б) Деметрий Викелас;
- В) Панайотис Суцос;
- Г) Пьер де Кубертен.

7. С какой периодичностью проводятся олимпийские соревнования?

- А) 2 года;
- Б) 3 года;
- В) 6 лет;
- Г) 4 года.

8. В каком году девиз *Citius, altius, fortius* («Быстрее, выше, сильнее») стал частью олимпийской эмблемы?

- А) 1920;

- Б) 1904;
- В) 1940;
- Г) 1970.

9. В каком году в СССР был повторно организован Олимпийский комитет?

- А) 1911;
- Б) 1917;
- В) 1951;
- Г) 1989.

10. Где впервые прошли международные соревнования среди студентов?

- А) во Франции;
- Б) в США;
- В) в СССР;
- Г) в Греции.

11. Сколько стран приняло участие в Универсиаде в 2003 году в Дэгу?

- А) 43;
- Б) 174;
- В) 101;
- Г) 17.

12. Сколько ступеней включал первый комплекс ГТО?

- А) 4;
- Б) 1;
- В) 6;
- Г) 3.

13. Как называлась пятая ступень комплекса ГТО?

- А) Бодрость и здоровье;
- Б) Физическое совершенство;
- В) Смелые и ловкие;

Г) Сила и мужество.

14. В нормативно-тестирующую часть комплекса ГТО не входит:

А) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

Б) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

В) рекомендации к недельному двигательному режиму;

Г) опросник о качестве питания и вредных привычках.

15. Сколько ступеней входит в обновленный комплекс ГТО?

А) 11;

Б) 5;

В) 6;

Г) 10.

ТЕСТ 4

1. В каком государстве Древней Греции родились Олимпийские игры?

А) в Македонии;

Б) в Аркаиде;

В) в Греции;

Г) в Элиде.

2. Почему атлетические соревнования греки называли «Олимпийскими» играми?

А) по имени горы Олимп;

Б) по названию города Олимпии;

В) по женскому имени Олимпиада;

Г) в честь бога Зевса Олимпийского.

3. Кто из свободнорожденных греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?

А) правители;

Б) женщины;

В) купцы;

Г) военные.

4. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня;
- Б) Спортивное село;
- В) Городок рекордсменов;
- Г) Чемпионская столица.

5. Как звали первого победителя на ОИ?

- А) Алфей;
- Б) Павианий;
- В) Геркулес;
- Г) Корэб.

6. Первые Олимпийские игры Древности состоялись в...

- А) 906 г. до нашей эры;
- Б) 1201 г до нашей эры;
- В) 776 г. до нашей эры;
- Г) 567 г до нашей эры

7. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?

- А) соревнования, проводимые во время ОИ;
- Б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;
- В) четырехлетний период между ОИ;
- Г) год проведения ОИ.

8. Кто из известных ученых древности был чемпионом ОИ?

- А) Аристотель;
- Б) Платон;
- В) Пифагор;
- Г) Архимед.

9. Кто является основоположником современного олимпийского движения?

- А) Карл Маркс;
- Б) Пьер де Кубертен;

В) Владимир Ленин;

Г) Фридрих Энгельс.

10. Первый президент Международного Олимпийского комитета

А) Пьер де Кубертен;

Б) Панайотису Суцосу;

В) Франсуа Шампольон;

Г) Деметрий Викелас.

11. В какой стране проводились I Зимние Олимпийские игры?

А) Швейцария;

Б) Австрия;

В) Франция;

Г) Норвегия.

12. У подножья какой европейской горы в 1924 году прошли I Зимние Олимпийские игры?

А) Монблан;

Б) Олимп;

В) Маттерхорн;

Г) Герлаховски – Штит.

13. На каких Олимпийских играх появился девиз: «Главное не победа, а участие»?

А) I в Афинах;

Б) II в Париже;

В) III в Сент-Луисе;

Г) IV в Лондоне.

14. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной России на Олимпиаде – 2004?

А) Крокодил Гена;

Б) Чебурашка;

В) старуха Шапокляк;

Г) Кот Матроскин.

15. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?

А) в Азии;

Б) в Австралии;

В) в Америке;

Г) в Африке.

ТЕМА Ш. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основные термины

Организм человека – единая, сложная, саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, имеющая способность к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации.

Функциональные системы организма – это группы органов, обеспечивающих согласованное протекание в них процессов жизнедеятельности.

Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды организма (температуры тела, кровяного давления, химического состава крови и т.д.)

Резистентность – способность организма работать в условиях неблагоприятных изменений внутренней среды.

Адаптация – способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды.

Саморегуляция и самосовершенствование организма реализуется, главным образом, через совершенствование в организме механизмов адаптации (приспособления) к постоянно меняющимся условиям внешней среды, производства, быта. Физическая тренировка, здоровый образ жизни обуславливают эффективность саморегуляции и самосовершенствования организма человека.

Гипокинезия – недостаточная двигательная активность организма.

Гиподинамия – совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, детренированность сердечно-сосудистой системы, деминерализация костей и т.д.).

Рефлекс – ответная реакция организма на раздражение как внутреннее, так и внешнее, осуществляемая посредством центральной нервной системы. Рефлексы делятся на условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности) и безусловные (врождённые).

Гипоксия – кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови. Максимальное потребление кислорода – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе. Величина МПК определяет функциональное состояние и степень тренированности организма.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе. Отражает эффективность взаимодействия дыхательной, сердечно-сосудистой и кровеносной систем. Величина МПК определяет функциональное состояние этих систем и характеризует степень тренированности организма.

Тест 1

1. Что является реакцией организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды?

- А) рефлекс;
- Б) инстинкт;
- В) болезнь;
- Г) усталость.

2. Сколько всего мышц в теле человека?

- А) больше 1000;

- Б) 100;
- В) около 400;
- Г) меньше 200.

3. Какой процент от всего тела составляет мышечная масса среднестатистического здорового человека?

- А) до 40%;
- Б) около 50%;
- В) 20%;
- Г) свыше 70%.

4. На сколько видов делятся мышцы?

- А) 5;
- Б) 10;
- В) 3;
- Г) 4.

5. Из скольких костей состоит костная система?

- А) более 200;
- Б) более 300;
- В) около 500;
- Г) 1000.

6. Кости на 50% состоят из:

- А) кальция;
- Б) фосфора;
- В) воды;
- Г) кислот.

7. Из скольких позвончков состоит шейный отдел позвоночника?

- А) 5;
- Б) 7;
- В) 10;
- Г) 11.

8. Каков объем крови в теле взрослого человека?
- А) 4-6 л;
 - Б) 5-7 л;
 - В) 7-8 л;
 - Г) 8-9 л.
9. Какой показатель является важной характеристикой дыхательной системы?
- А) ЖЕЛ;
 - Б) бег;
 - В) вдох;
 - Г) выдох.
10. Соотношение кол-ва энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, называется:
- А) энергобаланс;
 - Б) стагнация;
 - В) рекреация;
 - Г) моцион.

ТЕСТ 2

1. Что представляет собой организм человека?
- А) функциональная система аппаратов и систем;
 - Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;
 - В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);
 - Г) много элементов, связанных в системе.
2. Что такое гомеостаз?
- А) обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды;
 - Б) подстраивание внешней среды под внутренние ощущения;
 - В) период замедления жизненных процессов и метаболизма;
 - Г) пониженная реакция на окружающий мир.

3. Что такое рефлекс?

- А) раздражение организма без видимых причин;
- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) перераспределение ресурсов в экстремальных условиях;
- Г) терморегуляция в организме.

4. Виды мышц:

- А) прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная;
- Б) сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;
- В) большая мышца, сердечная, гладкие;
- Г) поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.

5. Костная система состоит из:

- А) из более 1000 костей, соединённых и пронизанных сосудами;
- Б) из 300 костей, скрепленных костной тканью и мышцами;
- В) из более 150 костей, соединенных клейким секретом и суставами;
- Г) из более 200 костей, соединённых с помощью суставов в подвижные сочленения.

6. Функции крови:

- А) транспортировка кислорода к клеткам;
- Б) транспортировка питательных веществ;
- В) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
- Г) перераспределение количества воды.

7. Дыхательная система это:

- А) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма;
- Б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
- В) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
- Г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

8. Обмен веществ состоит в том, что:

- А) это обмен газов между организмом и внешней средой. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками органами и тканями;
- Б) это совокупность процессов потребления воды и солей (электролитов), их всасывания, распределения во внутренних средах и выделения из организма;
- В) из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые;
- Г) окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза.

9. Начальным этапом обмена веществ является:

- А) термогенез;
- Б) перцепция;
- В) рефлексия;
- Г) пищеварение.

10. Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:

- А) позвоночник, ствольные клетки, спинной мозг и головной;
- Б) головной мозг;
- В) позвоночник, копчик и солнечное сплетение;
- Г) спинной мозг.

11. Физическое развитие это:

- А) формирование психических процессов и особенностей личности с помощью воспитания и обучения. Этот процесс осуществляется согласно характеристикам возрастного периода;
- Б) развитие способностей к различным видам художественной деятельности (умения красиво рисовать, сочинять стихи, писать музыку...)

интеллектуальный процесс, в результате которого на основе прошлого опыта создается качественно новое знание;

В) закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни;

Г) процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой.

12. Умение это:

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов;

В) специфически-человеческая форма активности, обусловленная наличием сознания;

Г) это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности.

13. Навык это:

А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;

Б) целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;

В) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности;

Г) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов.

14. Утомление это:

- А) состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма;
- Б) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;
- В) естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир;
- Г) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

15. Умственное переутомление:

- А) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;
- Б) состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания, или же пробуждение происходит до его спада;
- В) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления;
- Г) состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием.

ТЕСТ 3

1. Является ли организм человека целостной саморегулирующейся живой системой?

- А) да;
- Б) нет;
- В) зависит от факторов окружающей среды;
- Г) является, но в некоторых случаях есть исключения.

2. Гомеостаз – это:

- А) способность организма поддерживать постоянство внутренней среды;
- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины;
- Г) потеря организмом при развитии признаков, характерных для предков этого организма.

3. Сколько мышц объединяет мышечная система человека?

- А) около 300;
- Б) около 400;
- В) около 350;
- Г) около 450.

4. Какие мышцы работают независимо от воли человека?

- А) гладкие мышцы;
- Б) мышцы скелета;
- В) сердечная мышца;
- Г) гладкие мышцы и сердечная мышца;

5. Гипоксия – это:

- А) кислородное перенасыщение;
- Б) кислородное голодание;
- В) заболевание нервной системы человека;
- Г) нервное расстройство, возникшее вследствие длительного стресса.

ТЕСТ 4

1. Как называются клетки центральной нервной системы?

- А) нейроны;

- Б) эритроциты;
- В) базофилы;
- Г) фибропласты.

2. _____ является целостной открытой саморегулирующейся живой системой, реагирующей на изменения внешней и внутренней среды, имеет автономную систему регуляции и управления жизненными функциями при различных ситуациях.

- А) система органов;
- Б) клетка;
- В) организм;
- Г) орган.

3. Что такое гомеостаз?

- А) свойство организма поддерживать постоянство внутренней среды;
- Б) ответная реакция организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды;
- В) процесс выработки более высоких механических свойств костей;
- Г) процесс транспортировки питательных веществ в организме.

4. Сколько костей в скелете взрослого человека?

- А) 176;
- Б) 206;
- В) 154;
- Г) 197.

5. Что представляют собой шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз?

- А) это заболевания костей;
- Б) это естественные изгибы позвоночного столба, необходимые для амортизации;
- В) это названия тканей, служащих для соединения костей;
- Г) это названия костей, которые есть только у новорожденных.

6. Каков примерный объем крови в организме человека?

- А) 1-2 л;
- Б) 10-12 л;
- В) 8-9 л;
- Г) 4-6 л;

7. Из чего состоит сердце?

- А) из 2 предсердий и 2 желудочков;
- Б) из 1 предсердия и 1 желудочка;
- В) из 2 предсердий и 1 желудочка;
- Г) из 2 предсердий.

8. Какова нормальная частота сердечных сокращений у взрослого мужчины?

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

9. Что измеряется с помощью спирометра?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) жизненный объем легких;
- В) артериальное давление;
- Г) скорость обмена веществ.

10. Сколько ккал энергии высвобождает окисление 1 г углеводов?

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4.

11. Какие 2 органических вещества являются основными источниками энергии?

- А) жиры и белки;
- Б) белки и углеводы;
- В) углеводы и минеральные соли;

Г) углеводы и жиры.

12. ... - это действие, доведенное путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом.

А) навык;

Б) двигательная активность;

В) умение;

Г) комплекс упражнений.

13. Что не является составляющей частью окружающей среды?

А) биологическая окружающая среда;

Б) питательная среда;

В) производственная среда;

Г) социальная среда.

14. Что не является основным антропометрическим показателем?

А) длина конечностей;

Б) рост;

В) вес;

Г) обхват грудной клетки.

15. Какую систему образуют анализаторы?

А) нервную;

Б) невротическую;

В) сенсорную;

Г) сенситивную.

**ТЕМА 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ**

Основные термины

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней.

Здоровый образ жизни – единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, её условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Тест 1

1. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?

- А) генетика;
- Б) образ жизни;
- В) здравоохранение;
- Г) образование

2. Кто автор классификации темпераментов у людей?

- А) И. Павлов;
- Б) Гиппократ;
- В) Ч. Дарвин;
- Г) И. Ньютон.

3. Какому темпераменту соответствует слабый тип?

- А) холерик;
- Б) флегматик;
- В) сангвиник;
- Г) меланхолик.

4. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?

- А) около 10;
- Б) около 8;
- В) 12;
- Г) 5-6.

5. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?

- А) около 2,700;
- Б) больше 3,000;
- В) около 3,500;
- Г) 4,000.

6. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:

- А) эйфория;
- Б) забывание;
- В) амнезия;
- Г) гиперреактивность.

7. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?

- А) 2-2,5;
- Б) 1-2;
- В) 0,5-1;
- Г) 4-5.

8. Кто чаще других страдает раком легких?

- А) курильщики;
- Б) алкоголики;
- В) наркоманы;
- Г) любители фаст-фуда.

9. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?

- А) да, положительно;
- Б) да, отрицательно;

- В) нет;
- Г) в исключительных случаях.

10. Главное условие здорового образа жизни:

- А) общество;
- Б) окружающая среда;
- В) гигиена;
- Г) физическое самовоспитание.

ТЕСТ 2

1. Кому принадлежит следующее высказывание: «Жизнь есть способ существования белковых тел...»?

- А) И.П. Павлову;
- Б) И.М. Сеченову;
- В) Ф. Энгельсу;
- Г) А. Флемингу.

2. Какие виды здоровья можно выделить?

- А) физическое, психическое;
- Б) физическое, психическое, нравственное;
- В) физическое, нравственное;
- Г) виды здоровья выделить нельзя.

3. Какой процент заболеваний обуславливает наследственность?

- А) около 30%;
- Б) около 60%;
- В) около 20%;
- Г) около 5%.

4. Сильный уравновешенный инертный темперамент – это...

- А) холерик;
- Б) сангвиник;
- В) флегматик;
- Г) меланхолик.

5. Сколько часов сна являются нормой для среднестатистического студента?

А) 10 часов;

Б) 9 часов;

В) 8 часов;

Г) 6 часов.

ТЕСТ 3

1. Какой из факторов оказывает наименьшее влияние на состояние здоровья человека по данным ВОЗ?

А) генетика;

Б) внешняя среда;

В) здравоохранение;

Г) образ жизни.

2. Какой процент заболеваемости можно обусловить наследственностью?

А) 5%;

Б) 40%;

В) 65%;

Г) 20%.

3. За сколько часов до сна рекомендуется прекратить активную умственную деятельность?

А) 1.5 ч;

Б) 3 ч;

В) 5 ч;

Г) 0.5 ч.

4. Что такое физическое здоровье?

А) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;

Б) это состояние головного мозга, характеризующееся уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

В) это сознательное отношение к труду, изучение культуры и знание истории, отказ от вредных привычек, неприятие аморального поведения в обществе;

Г) это состояние, при котором человек обладает рядом общечеловеческих качеств, которые делают его настоящим гражданином.

5. Когда легче всего заболеть воспалением легких?

А) январь;

Б) апрель;

В) сентябрь;

Г) июнь.

6. Какой тип нервной системы считается самым слабым?

А) сангвинистический;

Б) меланхолический;

В) флегматический;

Г) холерический.

7. Какова среднесуточная норма потребления энергии для девушек?

А) 1200 ккал;

Б) 2000 ккал;

В) 2400 ккал;

Г) 3000 ккал.

8. Суточная норма потребления поваренной соли при умеренных физических нагрузках составляет ...

А) 5 г;

Б) 10 г;

В) 15 г;

Г) 20 г.

9. Опорно-двигательный аппарат состоит из ...

- А) мышц;
- Б) скелета;
- В) скелета и сердечно-сосудистой системы;
- Г) скелета и мышц.

10. Что такое гиподинамия?

- А) болезнь, возникающая при избытке движения;
- Б) болезнь, возникающая при недостатке движения;
- В) болезнь, возникающая при недостатке сна;
- Г) болезнь, возникающая при недостатке питательных веществ.

11. Какую функцию не выполняют кожные покровы?

- А) питание;
- Б) защита внутренней среды организма;
- В) выделение из организма продуктов обмена веществ;
- Г) терморегуляция.

12. Какое влияние курение оказывает на сердце?

- А) никакого;
- Б) сердцебиение замедляется;
- В) ведет к остановке сердца;
- Г) сердцебиение ускоряется.

13. Какое влияние на организм оказывает пассивное курение?

- А) никакого;
- Б) такое же, как и активное;
- В) положительное;
- Г) незначительное.

14. Аутогенная тренировка нужна для ...

- А) тренировки мышц;
- Б) повышения иммунитета;
- В) расслабления и снижения уровня стресса;
- Г) снижения веса.

15. _____ - это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности.

- А) физическая активность;
- Б) физическая деятельность;
- В) физическое самовоспитание;
- Г) физическая нагрузка.

ТЕСТ 4

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- Б) регулярное обращение к врачу;
- В) физическую и интеллектуальную активность;
- Г) рациональное питание и закаливание.

2. За сколько часов до занятий физической культурой следует принимать пищу?

- А) 1-2ч;
- Б) 2-2,5ч;
- В) 3-3,5ч;
- Г) 4-5ч.

3. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека?

- А) образ жизни;
- Б) наследственность;
- В) климат;
- Г) все перечисленное.

4. Что обеспечивает рациональное питание?

- А) правильный рост и формирование организма;
- Б) сохранение здоровья;
- В) высокую работоспособность и продление жизни;
- Г) все перечисленное.

5. У курящих людей в 10 раз увеличивается риск заболевания

- А) раком;
- Б) гастритом;
- В) туберкулезом;
- Г) варикозом.

6. Какой фактор является основным, влияющим на здоровье человека?

- А) генетика;
- Б) образ жизни;
- В) внешняя среда;
- Г) здравоохранение.

7. Физическое воспитание включает в себя:

- А) процесс передачи специальных физкультурных знаний;
- Б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- В) воспитание физических качеств;
- Г) все перечисленное.

8. Физическое воспитание направлено на:

- А) укрепление здоровья;
- Б) формирование социально активного человека;
- В) повышение работоспособности;
- Г) все верны.

9. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на:

- А) оздоровление организма;
- Б) повышение работоспособности;
- В) всесторонне физическое развитие;
- Г) все верны.

10. Что вызывает образование раковых опухолей у курильщиков?

- А) радиоактивные вещества;
- Б) никотин;
- В) эфирные масла;
- Г) цианистый водород.

11. Что такое режим дня?

- А) порядок выполнения повседневных дел;
- Б) строгое соблюдение определенных правил;
- В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения;
- Г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.

12. Что такое рациональное питание?

- А) питание с определенным соотношением питательных веществ;
- Б) питание с учетом потребностей организма;
- В) питание набором определенных продуктов;
- Г) питание, распределенное по времени принятия пищи.

13. Что такое двигательная активность?

- А) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие;
- Б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- В) занятие физической культурой и спортом;
- Г) количество движений, необходимых для работы организма.

14. Что такое закаливание?

- А) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- Б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;
- В) перечень процедур для воздействия на организм холода;
- Г) купание в зимнее время.

15. Что такое личная гигиена?

- А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- Б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
- В) правила ухода за телом, кожей, зубами;
- Г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Основные термины

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

Реабилитация - это комплекс лечебных, психологических, педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного.

Утренняя гигиеническая гимнастика — это выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений, способствующего переходу организма из состояния торможения (сна) к активному режиму дня.

ТЕСТ 1

1. Реабилитация это...
 - А) дневной стационар;
 - Б) комплекс лечебных мероприятий, направленных на восстановление здоровья;
 - В) способность организма восстанавливаться;
 - Г) упражнения фитнеса.
2. Что такое механотерапия?
 - А) восстановление функций с помощью трудовых процессов;
 - Б) восстановление функций с помощью специальных аппаратов;
 - В) лечебный массаж;
 - Г) занятия на тренажере.
3. Корректирующие упражнения...
 - А) убирают лишний вес;
 - Б) уменьшают дефекты осанки;

В) позволяют накачать мышцы;

Г) расслабляют организм.

4. Для чего выполняются упражнения в равновесии?

А) для улучшения вестибулярного аппарата;

Б) для растяжки;

В) для исправления осанки;

Г) для лечения дыхательной системы.

5. Сколько различают основных исходных положения?

А) 5;

Б) 3;

В) 7;

Г) 10.

6. Для чего проводится лечебная дозированная ходьба?

А) для лечения вестибулярного аппарата;

Б) для нормализации походки после травмы;

В) для лечения сна;

Г) для улучшения осанки.

7. Что такое терренкур?

А) дозированная ходьба;

Б) упражнение на тренажере;

В) дозированное восхождение;

Г) улучшение зрения.

8. Тахикардия это...

А) пониженное кровеносное давление;

Б) токсикоз;

В) учащение сердцебиения;

Г) нехватка кислорода в организме.

9. Кому противопоказана лечебная физкультура?

А) людям в острой стадии заболевания;

Б) слабослышащим;

- В) астматикам;
- Г) людям с переломами.

10. Цианоз это...

- А) признак нарушения кровообращения;
- Б) болезнь печени;
- В) яд;
- Г) напиток.

ТЕСТ 2

1. На каких принципах базируется лечебная физическая культура?

- А) принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности;
- Б) принципы отсутствия агрессии и верховенстве силы духа;
- В) принципы баланса вдоха и выдоха вдобавок к концентрации на ощущениях тела и сознания;
- Г) принципы осознанного присутствия и отказов от канонов.

2. Что представляет собой гипокинезия?

- А) чрезмерные физические нагрузки;
- Б) недостаток кислорода в крови;
- В) недостаточность двигательной активности;
- Г) утомляемость организма.

3. За что отвечает гуморальная система?

- А) регуляция процессов жизнедеятельности в организме, осуществляемых через жидкие среды организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость, слюну);
- Б) регуляция деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых непосредственно в кровь либо диффундирующих через межклеточное пространство в соседние клетки;
- В) регуляция реакции на изменение условий внутренней и внешней среды;
- Г) процесс защиты биологических структур и процессов организма от инфекций, токсинов и злокачественных клеток;

4. Что НЕ является механизмом лечебного действия физических упражнений?

- А) механизм тонизирующего влияния;
- Б) механизм трофического действия;
- В) механизм формирования компенсаций;
- Г) механизм увеличения гормонов эндокринной системы.

5. В чем проявляется трофическое действие физических упражнений?

- А) гибель измененных клеток;
- Б) нарушение обмена веществ;
- В) активизация обменных процессов;
- Г) расход аденозинтрифосфорной кислоты.

6. При заболеваниях нарушения функций возмещаются адаптацией поврежденного органа или других систем органов за счет оптимизации регуляторных механизмов или компенсацией. Что такое компенсация?

- А) это временное или постоянное замещение нарушенных функций;
- Б) формирование психологических блокировок и комплексов;
- В) компенсация физических навыков умственными способностями;
- Г) отсутствие необходимых гормонов для поддержания обмена веществ.

7. При каких нарушениях формирование компенсаций происходит незамедлительно?

- А) нарушение функций жизненно важного органа;
- Б) нарушения рН баланса слизистых и желудка;
- В) нарушение газообмена в межклеточной ткани;
- Г) нарушения окислительных процессов.

8. Что такое реабилитация?

- А) способность живых организмов со временем восстанавливать повреждённые ткани, а иногда и целые потерянные органы;
- Б) комплекс симптомов, появляющихся при попадании в ткани ядовитых веществ, а также продуцируемых в самих тканях;

В) изменения в клетках и тканях, зависящие от общего или местного нарушения обмена веществ;

Г) комплекс лечебных, психологических, педагогических, социальных и трудовых мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного.

9. Какие три этапа входят в наиболее распространенный процесс реабилитации?

А) больница – дневное отделение поликлиники – посещение участкового врача;

Б) больница - стационарный центр реабилитации или санаторий — поликлиника (санаторий);

В) больница – домашний уход – периодические осмотры у участкового врача;

Г) больница – санаторий – домашний уход.

10. По каким признакам гимнастические упражнения НЕ классифицируются?

А) по анатомическому признаку;

Б) по признаку активности;

В) по признаку использования гимнастических предметов и снарядов;

Г) по половому признаку.

11. Что НЕ является формой лечебной физической культуры?

А) утренняя гигиеническая гимнастика;

Б) кардио-тренировки;

В) дозированные плавание;

Г) массовые формы оздоровительной физической культуры.

12. Что такое терренкур как вид лечебной физкультуры?

А) дозированное восхождение;

Б) умеренные физические нагрузки;

В) плавание на расстояние;

Г) неустрашающие силовые нагрузки.

13. Какой принцип не относится к дидактическим принципам формирования упражнений по ЛФК?

- А) принцип наглядности обучения;
- Б) принцип доступности выполнения упражнений в зависимости от диагноза;
- В) принцип пассивного участия;
- Г) принцип постепенного повышения нагрузки.

14. Какой способ помогает корректировать интенсивность физической нагрузки?

- А) ежедневные физические нагрузки;
- Б) подбор физических упражнений;
- В) уменьшение числа и амплитуды выполнения упражнения;
- Г) стационарные условия выполнения упражнения.

15. Что не является типом дыхания во время выполнения лечебной физкультуры?

- А) брюшное (диафрагмальное) дыхание;
- Б) грудное дыхание;
- В) смешанное дыхание;
- Г) эпителиальное дыхание.

ТЕСТ 3

1. Что означает термин «Лечебная физическая культура (или сокращенно ЛФК)»:

- А) это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности;
- Б) это общая медицинская дисциплина, которая использует средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений, восстановления трудоспособности;

В) это здоровье, которое легко потерять и так трудно, почти невозможно, восстановить;

Г) нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов.

2. Какова характерная особенность метода ЛФК?

А) использование лечебного массажа;

Б) использование специальных исходных положений;

В) использование физических упражнений;

Г) использование иглорефлексотерапия.

3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений:

А) механизм тонизирующего влияния;

Б) механизм трофического действия;

В) механизм формирования компенсаций;

Г) все вышеперечисленное.

4. Какие средства используются лечебной физической культурой:

А) физические упражнения, естественные факторы природы;

Б) лечебный массаж;

В) двигательный режим;

Г) все вышеперечисленное.

5. Что означает «Механотерапия»:

А) средства лечебной физической культуры, применяемые в спортивной практике, а также для профилактики заболеваний, относят к средствам лечебно-оздоровительной физической культуры;

Б) нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов;

В) это восстановление утраченных функций с помощью специальных аппаратов;

Г) это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

6. Какие упражнения являются ведущими в проведении любой формы лечебной физической культуры:

- А) дыхательные упражнения;
- Б) гимнастические упражнения;
- В) спортивно-прикладные;
- Г) идеомоторные упражнения.

7. Утренняя гигиеническая гимнастика, занятие лечебной гимнастикой, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба, массовые формы оздоровительной физической культуры, дозированные плавание. К чему относятся все вышеперечисленное:

- А) формы лечебной физической культуры;
- Б) формы профилактической физической культуры;
- В) механизмы физической культуры;
- Г) формы физической культуры.

8. . Каков механизм лечебного действия физических упражнений:

- А) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы;
- Б) физические упражнения повышают мышечный тонус;
- В) физические упражнения оказывают универсальное действие;
- Г) психологический.

9. Что относится к формам ЛФК:

- А) занятие дыхательной гимнастикой;
- Б) контрастное закаливание;
- В) механотерапия;
- Г) массаж.

11. Какие упражнения малой интенсивности:

- А) динамические дыхательные упражнения;
- Б) активные упражнения в дистальных отделах конечностей;
- В) упражнения на велотренажере;
- Г) идеомоторные упражнения.

12. Какие упражнения легко дозируются и оказывают целенаправленное действие:

- А) бег;
- Б) «качание» пресса;
- В) ходьба;
- Г) гимнастические.

13. Дыхательные упражнения подразделяются на:

- А) динамические;
- Б) статистические;
- В) динамические, статические;
- Г) нет правильного ответа.

14. При заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ в комплексе лечебных средств, КАКАЯ ГИМНАСТИКА играет важную роль:

- А) лечебная;
- Б) гимнастика для шеи;
- В) физкультура;
- Г) растяжка.

15. Когда противопоказаны занятия лечебной физической культурой:

- А) при легкой обострении болезни;
- Б) в острой фазе болезни и при осложнениях;
- В) при осложнениях;
- Г) нет противопоказаний.

ТЕСТ 4

1. Для чего предназначена ЛФК?

- А) для лечения заболеваний и повреждений;
- Б) для профилактики обострений и осложнений;
- В) для восстановления трудоспособности;
- Г) все варианты верны.

2. Что такое гипокинезия?

- А) болезнь суставов;
- Б) мышечная болезнь;
- В) болезнь костей;
- Г) недостаточность двигательной активности.

3. Для чего необходим покой во время болезни?

- А) облегчает функционирование пораженного органа и всего организма;
- Б) снижает потребность в кислороде и питательных веществах;
- В) восстанавливает тормозные процессы возбуждения в ЦНС;
- Г) все варианты верны.

4. В период развития заболевания используют...

- А) максимальные нагрузки;
- Б) минимальные нагрузки;
- В) максимальные и минимальные нагрузки;
- Г) нет правильного ответа.

5. Гуморальная система выполняет управление функциями внутренних органов:

- А) более медленно и длительно;
- Б) более быстро и ускоренно;
- В) более медленно и ускоренно;
- Г) нет правильного ответа.

6. Продукты обмена веществ – это:

- А) метаболиты;
- Б) ионы водорода;
- В) ионы калия;
- Г) все ответы верны.

7. Основные средства ЛФК – это:

- А) лечебный массаж, двигательный режим;
- Б) естественные факторы природы;
- В) физические упражнения;
- Г) все ответы верны.

8. Дополнительные средства ЛФК:

- А) трудотерапия механотерапия
- Б) физические упражнения
- В) естественные факторы природы и лечебный массаж
- Г) все ответы верны

9. Анатомический признак гимнастических упражнений включает в себя:

- А) упражнения с предметами и снарядами;
- Б) упражнения для мышц головы, шеи, туловища и т.п.;
- В) лечебный массаж;
- Г) выполняются самим занимающимся или с помощью методиста ЛФК.

10. Допустимы ли занятия ЛФК при острой фазе заболевания?

- А) допустимы по 30 мин занятий;
- Б) не допустимы;
- В) допустимы только в лежачем положении;
- Г) нет верного ответа.

**ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Основные термины

Психофизиологическая характеристика труда – сопряжённая характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени. Зависит от

внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность.

Утомление – временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации её воздействия, времени, необходимого для восстановления. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления.

Переутомление – накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Влечёт за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п. Переутомление бывает начинающееся, лёгкое, выраженное, тяжёлое.

Усталость – комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления. Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.)

Самочувствие – субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта.

ТЕСТ 1

1. Выберите верное определение психофизиологической характеристики труда.

А) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность;

Б) потеря интереса к работе, мотивации и прекращение деятельности;

В) изменения состояния систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности;

Г) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

2. Что такое работоспособность?

А) стремление самостоятельности в отборе знаний с учётом личных интересов и жёсткими рамками учебного плана и учебных программ;

Б) понимание студентами нормального протекания их учебной деятельности;

В) трудности, которые сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов;

Г) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени.

3. Чем сопровождается утомление?

А) отсутствием хорошо налаженных межличностных отношений;

Б) формированием профессионального идеала как ориентировочной основы деятельности;

В) потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями;

Г) интеграцией личности со студенческой средой, принятием её ценностей, норм, стандартов поведения.

4. Какие выделяют виды утомления?

А) физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и др.;

Б) лимфатическое, эндокринное, эпителиальное и др.;

В) возбудимость, проводимость, сократимость, эластичность и др.;

Г) изотонический, изометрический, ауксотонический вид и др.

5. Какими признаками характеризуется усталость?

А) покраснение лица, головокружения, учащенное сердцебиение, нарушения памяти;

- Б) чувство слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов;
- В) отвлекаемость внимания и гиперрасторможенность, которая проявляется с первых месяцев жизни;
- Г) изменение массы тела, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, нарушения ритма сердца.

6. Что такое произвольная релаксация?

- А) расслабление мышц, до этого вовлечённых в различные виды активности, принятие спокойной позы;
- Б) состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения;
- В) отход ко сну;
- Г) физкультурная пауза.

7. Какой человеческий орган потребляет до 20% кислорода?

- А) сердце;
- Б) мозг;
- В) печень;
- Г) кишечник.

8. Какой период является оптимальным по продолжительности устойчивой работоспособности?

- А) 30 – 40 минут;
- Б) 1,5 – 3 часа;
- В) 15 – 20 минут;
- Г) 4 – 5 часов.

9. Какая группа НЕ относится к заболеваниям?

- А) заболевания периферической нервной системы;
- Б) заболевания опорно-двигательного аппарата;
- В) синдром самозванца, хронической усталости;
- Г) координаторные неврозы.

10. Какую оптимальную освещенность на рабочем месте выявили физиологическими исследованиями?

А) 200 - 3000 люкс;

Б) 1 – 100 люкс;

В) 101 – 199 люкс;

Г) 3000 – 5000 люкс.

11. Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов?

А) утренняя гигиеническая гимнастика, микропаузы в учебном труде студентов;

Б) систематический терренкур;

В) продолжительные дыхательные упражнения;

Г) смена фокуса внимания с физических упражнений на умственный труд.

12. Какие аспекты НЕ составляют основу работоспособности?

А) состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем;

Б) уровень развития выносливости, силы, быстроты движений;

В) социально-психологическая адаптация;

Г) специальные знания, умения, навыки.

13. Какой вид адаптации НЕ играет важную роль становления личности специалиста?

А) профессиональная адаптация;

Б) социально-психологическая адаптация;

В) дидактическая адаптация;

Г) физиологическая адаптация.

14. Какой фактор относится к группе субъективных факторов, влияющих на психофизическое состояние студента?

А) возраст;

Б) состояние здоровья;

В) продолжительность отдыха;

Г) уровень знаний.

15. Что представляет собой дидактическая адаптация?

А) повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения;

Б) идентификация личностных качеств с требованиями профессии и активно положительным отношением к избранной специальности;

В) интеграция личности со студенческой средой, принятие её ценностей, норм, стандартов поведения;

Г) процесс внутренней переориентации личности.

ТЕСТ 2

1. Укажите правильную психофизиологическую характеристику труда:

А) потенциальная возможность человека выполнить какую-либо работу;

Б) изменение функций организма;

В) сопряженная характеристика изменения состояния психофизиологических и физиологических систем и функций организма под влиянием трудовой деятельности;

Г) изменение психофизического состояния человека.

2. Укажите правильную характеристику утомления:

А) чрезмерная нагрузка;

Б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;

В) постоянное снижение работоспособности человека;

Г) частичная потеря работоспособности, в связи с физической нагрузкой.

3. Чем характеризуется релаксация:

А) состоянием покоя, расслабленности, снятие напряженности;

Б) отдых, необходимый для накопления сил;

В) ощущение внутреннего состояния комфорта или дискомфорта;

Г) чувство слабости.

4. Что представляет собой активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов:

- А) непрерывный процесс образования;
- Б) сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий;
- В) дефицит времени;
- Г) хроническая усталость;

5. Укажите, в каких аспектах наблюдается снижение умственной работоспособности:

- А) при заболеваниях ЦНС;
- Б) при нарушении обмена питательных веществ;
- В) при органических заболеваниях головного мозга;
- Г) при расстройстве зрения.

6. Укажите, где развивается остеохондроз:

- А) в спинном мозгу человека.
- Б) в мышцах ног;
- В) в глазном яблоке;
- Г) в шейном и поясничном отделе позвоночника;

7. Укажите внешний признак резкого утомления, наблюдающийся в движении человека:

- А) точные движения;
- Б) отсутствие интереса;
- В) суетливое движение рук и пальцев;
- Г) частая смена положения.

8. Укажите правильную характеристику работоспособности:

- А) способность выполнения конкретной умственной работы в рамках заданного временного лимита;
- Б) способность выполнять любую заданную работу;
- В) специальные знания, умения;
- Г) психофизическое состояние.

9. Какая патология занимает второе место после сердечнососудистых заболеваний:

- А) потеря слуха;
- Б) потеря зрения;
- В) потеря сна;
- Г) потеря аппетита.

10. Укажите правильную характеристику гипокинезии:

- А) чрезмерная двигательная активность;
- Б) нехватка веса, при большом росте;
- В) вид заболевания центрально-нервной системы;
- Г) состояние недостаточной двигательной активности.

ТЕСТ 3

1. Работоспособность это:

- А) врожденные умения человека;
- Б) возможность человека выполнить целесообразную деятельность;
- В) состояние болезни;
- Г) способность противостоять утомлению.

2. Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической нагрузки это...

- А) релаксация;
- Б) рекреация;
- В) реинкарнация;
- Г) реструктуризация.

3. Самочувствие это...

- А) общее состояние здоровья;
- Б) ощущение внутреннего состояния;
- В) чувство долга;
- Г) усталость.

4. Профессиональная адаптация это...

- А) интеграция личности со студенческой средой;

- Б) идентификации себя с выбранной профессией;
- В) процесс внутренней борьбы;
- Г) накопление профессионального опыта.

5. Как описать утреннюю ритмику?

- А) рано встают, поздно ложатся;
- Б) поздно встают, поздно ложатся;
- В) рано встают, рано ложатся;
- Г) поздно встают, рано ложатся.

6. В какой части недели снижается работоспособность студента?

- А) в начале недели;
- Б) в конце недели;
- В) в середине недели;
- Г) на выходных.

7. Где чаще всего развивается остеохондроз?

- А) в груди и в животе;
- Б) в головном мозге;
- В) в шейном и поясничных отделах;
- Г) в мышцах ног.

8. Что такое миопия?

- А) дальнозоркость;
- Б) искривление позвоночника;
- В) близорукость;
- Г) высокое давление.

9. Когда начинает снижаться работоспособность студентов?

- А) в период зимней сессии;
- Б) в конце семестра;
- В) в течение всего семестра;
- Г) в начале семестра.

10. Сколько месяцев в учебном году связаны с экзаменами?

- А) два;

- Б) четыре;
- В) один;
- Г) ни одного.

ТЕСТ 4

1. Найдите определение понятия «Переутомление»:

- А) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
- Б) накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.
- В) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления;
- Г) чувство усталости.

2. Учебно-трудовая деятельность студентов имеет противоречия.

Эти противоречия влияют на состояние здоровья и особенно отражаются на:

- А) психофизическом состоянии;
- Б) социально- экономическом состоянии;
- В) общем состоянии;
- Г) экономическом состоянии.

3. Студенческий возраст характеризуется:

- А) интенсивной работой над формированием своей личности;
- Б) поиском различного вида отдыха и развлечений;
- В) нужно жить и радоваться жизни;
- Г) стремлением только к работе.

4. Какие виды адаптации существуют при становлении личности:

- А) дидактическая;
- Б) молодёжная;
- В) рациональная;
- Г) морфологическая.

5. Критическим и сложным фактором перенапряжения студентов является:

- А) болезненное состояние;
- Б) кризис;
- В) экзаменационный период;
- Г) проблемы в семье.

6. Процессы обмена веществ в мозге человека составляют:

- А) 1,5...2%;
- Б) 3...4%;
- В) 2...2,5%;
- Г) 5...5,5%.

7. Длительная напряжённая умственная работа снижает возможности организма, наступает:

- А) переутомление;
- Б) утомление;
- В) угнетение;
- Г) пассивность.

8. При движении существует следующий внешний признак резкого утомления:

- А) точные;
- Б) неуверенные замедленные;
- В) суетливые движения рук и пальцев;
- Г) онемение рук.

9. К какой степени переутомления относится выраженное снижение работоспособности:

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4.

10. Профилактические мероприятия при 2 степени переутомления:

- А) лечение;
- Б) отдых, физическая культура;
- В) предоставление отпуска;
- Г) продолжение работы.

ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основные термины

Методы физического воспитания – способ достижения поставленной цели, определённым образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические.

Физические качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка – процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий.

Спортивная подготовка – длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и вне тренировочных средств, методов, условий, с помощью которых обеспечивается необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Зоны интенсивности физических нагрузок условно характеризуются величинами частоты сердечных сокращений и делятся на малую, среднюю, большую и предельную интенсивность физической нагрузки.

Двигательное умение – такая степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надёжностью.

ТЕСТ 1

1. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

- А) тренировочным процессом;
- Б) учебным процессом;
- В) физической подготовкой;
- Г) физическим развитием.

2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) общим развитием.

3. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

- А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
- Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
- В) метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;

Г) метод переменного непрерывного упражнения

4. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является

А) метод переменного непрерывного упражнения;

Б) использование метода «фартлек»;

В) метод равномерного непрерывного упражнения;

Г) метод повторного выполнения упражнения.

5. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

А) переменный метод;

Б) метод повторного выполнения двигательных действий;

В) равномерный метод;

Г) метод круговой тренировки.

6. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

А) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;

Б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;

В) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;

Г) состояние здоровья.

7. Основными составляющими тренированности организма являются:

А) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;

Б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

Г) Сила воли.

8. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- А) специальные упражнения на тренажерах;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- В) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- Г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

9. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- А) координационно-двигательной выносливостью;
- Б) спортивной формой;
- В) общей выносливостью;
- Г) подготовленностью.

10. Физическая подготовка представляет собой ...

- А) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- В) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

ТЕСТ 2

1. Что подразумевает собой метод регламентированного упражнения

- А) твердо предписываемая программа движений;
- Б) четко регламентированные действия;
- В) хаотичные физические упражнения;
- Г) игровые методы.

2. Что включает в себя соревновательный метод:

- А) обще силовой характер соревновательных игр;
- Б) включает в себя все физические упражнения;

- В) сопоставление силы занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение;
- Г) общеразвивающий метод, не влияет на первенство.

3. Укажите характеристику двигательного навыка:

- А) повышенная концентрация внимания на составные операции;
- Б) элементарное действие, при котором не требуются специальных навыков;
- В) степень владения техникой действия, при которой управление действиями происходят автоматически;
- Г) прочный навык неправильных действий.

4. Что такое общая выносливость:

- А) эффективное выполнение работы при каких-либо спортивных действиях;
- Б) Быстрое и эффективное решение задач;
- В) способность выполнять движения с наивысшей амплитудой;
- Г) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени.

5. Что такое общая физическая подготовка:

- А) процесс воспитания физических качеств;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее физическое развитие;
- В) необходимы уровень развития физических качеств;
- Г) целесообразное использование знаний и навыков для спортивных упражнений.

6. Чем характеризуется нулевая зона для лиц студенческого возраста:

- А) процесс энергетических превращений при частоте сокращений 100 ударов в мин;
- Б) спортивная нагрузка от 130 до 150 ударов в мин;
- В) аэробный процесс энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в мин;
- Г) анаэробный механизм энергообеспечения.

7. Укажите работу в зоне умеренной мощности:

- А) спортивная ходьба;
- Б) скалолазание на трудности;
- В) бег на средние дистанции;
- Г) плавание на короткие дистанции.

8. Значение мышечной релаксации заключается:

- А) в уменьшение напряжения мышечных волокон;
- Б) в напряжении мышц всего тела;
- В) в освоении физического труда;
- Г) в координации мышц лица.

9. Число наибольшего КПД человека при привычной для него работе не превышает?

- А) 0.45-0.55;
- Б) 0.15-0.20;
- В) 0.20-0.30;
- Г) 0.30-0.35.

10. В каких формах может проявляться мышечная напряженность:

- А) Тоническая;
- Б) Скоростная;
- В) Координационная;
- Г) Все вышеперечисленное.

ТЕСТ 3

1. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- А) оценки;
- Б) показа самих упражнений;
- В) самоприказа;
- Г) самоуспокоивания.

2. Сколько этапов включает в себя процесс обучения двигательному действию:

- А) один;

- Б) три;
- В) пять;
- Г) шесть.

3. Определение понятия «относительная сила»:

- А) суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении;
- Б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1кг массы тела человека;
- Г) применение силы.

4. Основная форма физического воспитания:

- А) контроль;
- Б) учебные занятия;
- В) оценки;
- Г) приказы.

5. Объём двигательной активности, необходимый для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста:

- А) не менее 5 часов в неделю;
- Б) не менее 8 часов в неделю;
- В) не менее 3 часов в неделю;
- Г) не менее 1 часа в неделю.

6. Информативный показатель интенсивности нагрузки:

- А) измерение давления;
- Б) частота сердечных сокращений;
- В) измерение температуры;
- Г) отсутствие болей.

7. Кому можно рекомендовать нагрузки второй и третьей тренировочной зоны?

- А) больным;
- Б) физически подготовленным людям;

- В) детям;
- Г) никому.

8. Характеристика зоны максимальной мощности:

- А) всё время прогрессирует кислородная задолженность;
- Б) потребление организмом кислорода незначительно;
- В) усиление дыхания;
- Г) отсутствие кислорода.

9. Мышечная напряжённость может проявляться в следующих формах:

- А) координационная;
- Б) рациональная;
- В) умеренная;
- Г) всё вышеперечисленное.

10. Тоническая мышечная напряжённость характеризуется:

- А) мышцы не успевают расслабляться при выполнении быстрых движений;
- Б) мышца остаётся возбуждённой в фазе расслабления из-за несовершенной координации движений;
- В) повышенная напряжённость мышц в условиях покоя;
- Г) всё вышеперечисленное.

ТЕСТ 4

1. Игровой метод физического воспитания...

- А) применяется на основе лечебной ходьбы;
- Б) предусматривает замысел и достижение какой-либо цели;
- В) применяется в тренажерном зале;
- Г) это ЛФК.

2. Суммарная сила всех мышечных групп это...

- А) относительная сила;
- Б) отдельная сила;
- В) абсолютная сила;
- Г) центробежная сила.

3. Способность длительное время выполнять упражнения это...
- А) силовая выносливость;
 - Б) физическая подготовка;
 - В) Сдача нормативов;
 - Г) спортивное совершенствование.

4. ОФП – это ...
- А) Отдел Федерального Правления;
 - Б) Общая Физическая Подготовка;
 - В) Обстоятельства Феноменальной Пластики;
 - Г) Общая Функциональная Подготовленность.

5. От чего зависит тактическая подготовленность спортсмена?
- А) от качества питания;
 - Б) от овладения средствами спортивной тактики, ее видами;
 - В) от уровня умственной подготовки;
 - Г) от набранных баллов.

6. Сколько существует зон интенсивности нагрузок по ЧСС?
- А) 5;
 - Б) 10;
 - В) 4;
 - Г) 1.

7. Сколько ударов в минуту составляет первая тренировочная зона интенсивности?
- А) От 60 до 100 уд/мин;
 - Б) От 130 до 150 уд/мин;
 - В) От 180 до 210 уд/мин;
 - Г) От 100 до 110 уд/мин.

8. Расслабление мышц это...
- А) уменьшение напряжения мышечных волокон;
 - Б) дневной сон;
 - В) растяжка на станке;

Г) упражнения на мышцы живота.

9. В какой зоне может выполняться работа, требующая предельно быстрых движений?

А) в зоне субмаксимальной мощности;

Б) в зоне максимальной мощности;

В) в зоне умеренной мощности;

Г) в зоне мышечного напряжения.

10 Работа на длинных дистанциях выполняется в зоне...

А) умеренной мощности;

Б) максимальной мощности;

В) субмаксимальной мощности.

ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Основные термины

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность к ней, систему знаний интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Мотивация – с одной стороны, это желание (неустойчивая составляющая: сегодня есть - завтра нет) к определенной деятельности, с другой, потребность к осуществлению данного вида деятельности.

ТЕСТ 1

1. Что включает в себя теоретические знания, определяющие кругозор личности в сфере физической культуры:

- А) направленность оценок и взглядов личной сферы в физической культуре;
- Б) знание истории развития физической культуры, закономерности работы организма в двигательной деятельности;
- В) навыки эффективного выполнения физических упражнений;
- Г) знания в сфере медицинской помощи при выполнении физических упражнения.

2. Что включает в себя предноминальный уровень развития физической культуры личности:

- А) осознанное отношение к физической культуре личности;
- Б) убеждение в ценностной значимости физической культуры;
- В) индифферентное отношение к физической культуре;
- Г) отсутствие потребности в жизнедеятельной активности.

3. Что представляет собой мотивация к физической активности:

- А) ежедневное самовнушение в необходимости занятий физической культурой;
- Б) достижение оптимального уровня физической подготовленности;
- В) стать лучше в физическом плане;
- Г) укрепление собственного здоровья.

4. Укажите психолого-значимые мотив к занятиям физической культурой:

- А) улучшение внешнего вида за счет физических упражнений;
- Б) найти сподвижников к занятиям спортом;
- В) физические упражнения благотворно влияют на психологическое состояние человека;
- Г) развитие личностных навыков в занятиях спортом и физической культурой.

5. Укажите одну из систем факторов, которые превращают потребность в практическую деятельность:

- А) сила воли;
- Б) стремление избавиться от вредных привычек;

В) сохранение здоровья;

Г) установка, как внутренняя мобилизация, готовность к действию.

6. Какая организационная форма проведения спортивной работы существует в Германии:

А) спортивные секции;

Б) школьная спортивная группа;

В) инициативный спортивный клуб;

Г) спортивный урок в школах.

7. Укажите индивидуальный фактор, благоприятствующий физической активности:

А) человек думает, что он не относится к спортивному типу;

Б) намерение заняться физической культурой;

В) опасение за личную безопасность;

Г) ощущение усталости.

8. Укажите правильное название программы в области спорта в Финляндии:

А) «Спортивный прыжок»;

Б) «Вперед и только вперед»;

В) «Финляндия в движении»;

Г) «Бежим к победе».

9. Укажите название программы по укреплению здоровья в Словении:

А) «Скажи, НЕТ, нездоровой еде»;

Б) «Мы за правильное развитие»;

В) «Молодые ребята»;

Г) «За здоровую жизнь».

10. Какую задачу преследовала эта программа:

А) иметь достаточное представление о нездоровой пище;

Б) пропаганда ежедневных тренировок;

В) стимулировать переход к здоровому образу жизни;

Г) умение использовать спортивные навыки для введения ЗОЖ.

ТЕСТ 2

Тест может содержать несколько правильных ответов

1. Что является компонентом для успешного выполнения любой деятельности?

- А) вознаграждение;
- Б) мотивация;
- В) здоровый сон;
- Г) правильное питание.

2. Какие знания определяют кругозор личности в сфере физической культуры?

- А) практические;
- Б) математические;
- В) космологические;
- Г) теологические;

3. Сколько существует уровней проявления физической культуры личности?

- А) 10;
- Б) 4;
- В) 1;
- Г) 15.

4. ... уровень – присущ студентам, убежденным в ценности и значимости и необходимости использовать физическую культуру.

- А) предноминальный уровень;
- Б) творческий уровень;
- В) потенциальный уровень;
- Г) номинальный уровень.

5. Один из самых сильных мотивов для занятия физической культурой это...

- А) оздоровительный мотив;
- Б) соревновательный мотив;

В) познавательный мотив;

Г) обязанность.

6. Эстетические мотивы к занятию физической культурой.

А) занятия с группой единомышленников;

Б) улучшение внешнего вида;

В) улучшить спортивные достижения.

7. В какой стране имеется школа со спортивным уклоном?

А) Германия;

Б) Австралия;

В) Австрия;

Г) Франция.

8. В какой стране при проведении соревнований нет ограничений по возрасту?

А) Германия;

Б) Япония;

В) Россия;

Г) Великобритания.

9. Выберите положительные психологические факторы, влияющие на образ жизни людей.

А) самомотивация;

Б) учеба;

В) получение социальной поддержки;

Г) ожидание будущей пользы от упражнений.

10. Ключевые субъективные препятствия в отношении физической активности (выделить нужное):

А) получение удовольствия от упражнений;

Б) ощущение нехватки времени;

В) опасения за личную безопасность;

Г) ощущение усталости.

ТЕСТ 3

1. « ...отношение - безразличие и безучастность, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют»

- А) активно-положительное отношение;
- Б) индифферентное;
- В) пассивно-отрицательное;
- Г) активно-отрицательное.

2. Что нужно учитывать при формировании мотивации?

- А) интересы личности;
- Б) психомоторные особенности;
- В) психические особенности;
- Г) все варианты верны.

3. Соотнесите понятие с определением.

1) Коммуникативные мотивы	а) Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.
2) Творческие мотивы	б) Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, н-р, в клубах по интересам (туризм, велоспорт), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений.
3) Профессионально-ориентированные мотивы	в) Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и

	воспитания в обучающихся творческой личности.
4) Познавательные – развивающие мотивы	г) Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

4. Результаты анкетирования студентов КФУ показали, что у студентов наблюдается:

- А) слабая мотивация;
- Б) сильная мотивация;
- В) отсутствие мотивации;
- Г) верного ответа нет.

5. Согласно статистике, студенты (парни юноши 26%, девушки 27%) посещают занятия физической культуры...

- А) для получения зачета;
- Б) ради своего здоровья;
- В) для избежание административных санкций;
- Г) для получения удовольствия от занятий.

6. В начале семестра и в конце каждого студентами оцениваются:

- А) верного ответа нет;
- Б) состояние адаптационных возможностей организма;
- В) индекс сердечнососудистой системы при физических нагрузках;
- Г) уровень физической работоспособности.

7. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- А) повышать;
- Б) снижать;
- В) оставить на старом уровне;
- Г) прекратить.

8. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) результаты выполнения тестов;
- В) тренировочные нагрузки;
- Г) все вместе.

9. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

- А) пробы Штанге;
- Б) методу К.тКупера;
- В) пробы Генчи;
- Г) методу Яроцкого.

10. В какой стране организованная следующая форма работы: «Спортивная ассоциация, создаваемая в школе. Руководство осуществляет преподаватель физического воспитания»?

- А) Япония;
- Б) Франция;
- В) Италия;
- Г) Англия.

**ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА.
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ
СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Основные термины

Спорт – составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

Массовый спорт – составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь, сравнительно невысок. Перед занимающимися ставятся задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, коррекции телосложения.

Спорт высших достижений – составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни.

Системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

ТЕСТ 1

1. Что такое спорт:

- А) составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата;
- Б) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;

- В) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;
- Г) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

2. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете:

- А) «Олимпийская классификация», Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта;
- Б) по характеру двигательной активности в соревнованиях;
- В) по количеству участников состязания и особенностям взаимодействия;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Сколько всего классификаций видов спорта по характеру двигательной активности в соревнованиях:

- А) 2 группы;
- Б) 5 групп;
- В) 6 групп;
- Г) 8 групп;

4. Сколько всего человек играет в баскетбольной команде:

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 7.

5. Разрешается ли отбивать мяч ногой во время игры волейбола:

- А) да;
- Б) частично да;
- В) нет;
- Г) разрешается, если мяч упал.

6. Что является отличным средством закаливания:

- А) гимнастика;

- Б) бег;
- В) атлетика;
- Г) плавание.

7. К какой подготовленности относится это описание - «характеризует уровень развития именно тех физических качеств, возможностей органов и функциональных систем организма, с которыми непосредственно связаны достижения в избранном виде спорта»:

- А) физической;
- Б) технической;
- В) тактической;
- Г) психологической.

8. Что является важным показателем спортивного мастерства:

- А) интуиция спортсмена;
- Б) его физическая активность;
- В) ум спортсмена;
- Г) активность тактических действий спортсмена.

9. В структуре психической подготовленности спортсменов следует выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны, какие:

- А) волевую и специальную психическую;
- Б) волевую и специальную;
- В) волевую и силовую;
- Г) психологическую и физическую.

10. Какие разделы присутствуют в каждом виде спорта или в системе физических упражнений:

- А) перспективное планирование;
- Б) годичное планирование;
- В) текущее и оперативное планирование;
- Г) все вышеперечисленное.

11. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- А) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- Б) морфологические особенности организма;
- В) тренировочные занятия и их части;
- Г) уровень физической подготовленности.

12. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:

- А) совпадают;
- Б) различаются;
- В) соответствуют возрасту;
- Г) нет правильного ответа.

13. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

- А) вовремя отдохнуть;
- Б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
- В) получить зачет по предмету «Физическая культура»;
- Г) нет правильного ответа.

14. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

- А) на общую подготовленность;
- Б) вспомогательную подготовленность;
- В) универсальную подготовленность;
- Г) специальную подготовленность.

15. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

- А) этапным;
- Б) физическим;
- В) тактическим;
- Г) техническим.

ТЕСТ 2

1. На сколько групп подразделяются виды спорта в Олимпийской классификации?

- А) 4
- Б) 3
- В) 15
- Г) 6

2. Правилами волейбола не разрешается:

- А) отбивать мяч любой частью тела;
- Б) подбрасывать мяч перед подачей;
- В) делать переход из одной зоны в другую по часовой стрелке;
- Г) касаться сетки любой частью тела.

3. Сколько человек в команде по баскетболу?

- А) 8;
- Б) 5;
- В) 9;
- Г) 4.

4. Выберите из списка один из древнейших видов спорта

- А) волейбол;
- Б) легкая атлетика;
- В) баскетбол;
- Г) гандбол.

5. Синхронное плавание -это:

- А) использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях;
- Б) акробатические упражнения в воде, выполняемые под музыку;
- В) плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений;

Г) совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации.

6. Как расшифровывается СФУ?

- А) системы физических упражнений;
- Б) развитие физических качеств;
- В) совокупность физических упражнений;
- Г) системы физкультурных упражнений.

7. Международные спортивные соревнования студентов включают

- А) областные соревнования;
- Б) зональные соревнования;
- В) чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта;
- Г) зачетные соревнования на учебных занятиях.

8. Принято выделять три вида контроля за эффективностью тренировочных занятий

- А) этапный, оперативный и технический;
- Б) физический, технический и тактический;
- В) тактический, текущий и этапный;
- Г) этапный, текущий и оперативный.

9. Средства и методы контроля могут носить ... характер.

- А) педагогический, психологический и медико-биологический;
- Б) психологический, клинический и педагогический;
- В) педагогический и психологический;
- Г) медико-биологический и педагогический.

10. Что такое ОФП?

- А) общая физическая сила;
- Б) общая физическая подготовка;
- В) общая физическая перегрузка;
- Г) специальная физическая подготовка.

11. Игра в настольный теннис ...

- А) развивает быстроту, ловкость, координацию движений;
- Б) развивает все мышечные группы;
- В) способствует улучшению осанки;
- Г) способствует всестороннему физическому развитию.

12. Спорт высших достижений - это:

- А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;
- Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;
- В) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;
- Г) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе.

13. Выберите из списка военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта:

- А) шахматы;
- Б) плавание;
- В) военно-прикладной спорт;
- Г) стрельба из лука.

14. Выберите из списка парный вид спорта

- А) синхронное плавание;
- Б) баскетбол;
- В) одиночное фигурное катание;
- Г) прыжки.

15. Легкоатлетические метания включают в себя:

- А) прыжки в высоту;
- Б) стипл-чейз;
- В) эстафетный бег;

Г) толкание ядра.

ТЕСТ 3

1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) прикладной физической подготовкой.

2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) развитие;
- Б) закаленность;
- В) тренированность;
- Г) подготовленность.

3. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- А) тренировка;
- Б) методика;
- В) система знаний;
- Г) педагогическое воздействие.

5. Какой из этих видов спорта не относится к циклическим видам спорта?

- А) бокс;
- Б) велоспорт;
- В) гребля;
- Г) плавание.

6. Какой из этих видов спорта не относится к скоростно-силовым видам спорта?

- А) прыжки;
- Б) спринт;
- В) метание;
- Г) футбол.

7. Какой из этих видов спорта не относится к сложнокоординационным видам спорта?

- А) хоккей;
- Б) спортивная гимнастика;
- В) фигурное катание;
- Г) прыжки в воду;

8. Какие виды спорта относятся к единоборству?

- А) спринт;
- Б) волейбол;
- В) все виды борьбы и бокса;
- Г) гимнастика;

9. Какой вид спорта не относится к группе «спортивные игры»?

- А) фигурное катание;
- Б) волейбол;
- В) хоккей;
- Г) футбол.

10. Какой вид спорта не относится в многоборью?

- А) гимнастика;

- Б) пятиборье;
- В) легкоатлетическое десятиборье;
- Г) лыжное двоеборье.

11. Какой вид спорта не относится военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта?

- А) рукопашный бой;
- Б) гребля на шлюпках;
- В) спасательный спорт;
- Г) триатлон.

12. Игра получила свое название от английских слов корзина-мяч:

- А) хоккей;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

13. Спортивная игра 2х команд по 6 человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через сетку другой команде:

- А) хоккей;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

14. В этой соревновании могут принимать участие 2 или 4 игрока. Игроки стоят за столом напротив друг друга:

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

15. Один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу.

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;

- В) волейбол;
- Г) легкая атлетика.

ТЕСТ 4

1. Что включает в себя система физических упражнений:

- А) обеспечение двигательной активности у людей;
- Б) только физические упражнения, не влияющие на развитие организма;
- В) совокупность специально подобранных физических упражнений, которые могут содействовать укреплению здоровья;
- Г) физические упражнения и соревновательные игры.

2. Какие виды спорта относятся к циклическим:

- А) бокс;
- Б) беговые дисциплины легкой атлетики;
- В) фигурное катание;
- Г) футбол.

3. Что относится к скоростным-силовым видам спорта:

- А) гребля;
- Б) лыжное двоеборье;
- В) прыжки в воду;
- Г) метание.

4. Укажите виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью:

- А) автомобильный спорт;
- Б) шахматы;
- В) борьба;
- Г) дартс.

5. Укажите командный вид спорта:

- А) бег на дистанцию;
- Б) теннис;
- В) гандбол;
- Г) бальные танцы.

6. Укажите один из древнейших видов спорта, объединяющий бег, прыжки, метания:

- А) настольный теннис;
- Б) легкая атлетика;
- В) волейбол;
- Г) конкур.

7. Укажите вид спорта, в котором сочетались действия, связанные с охотой и боевыми действиями:

- А) бег;
- Б) дартс;
- В) стрельба из лука;
- Г) плавание.

8. Укажите правильную характеристику стретчинга:

- А) метод задержки дыхания;
- Б) система боя;
- В) способ подачи мяча;
- Г) растяжка.

9. Укажите связующее звено между общей и специальной физической подготовленностью:

- А) первичная подготовленность;
- Б) вспомогательная подготовленность;
- В) техническая подготовленность;
- Г) психологическая подготовленность.

10. Что входит в текущее планирование системы физических упражнений:

- А) постепенное усложнение задач;
- Б) увеличивается число тренировок из года в год;
- В) увеличение нагрузок;
- Г) оптимизация учебно-тренировочного процесса.

Тема X. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Основные термины

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Баскетбол – игра двух команд, состоящих из пяти играющих и семи запасных игроков. Целью игры является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому.

ТЕСТ 1

1. Родиной футбола принято считать ...

- А) Бразилию;
- Б) Португалию;
- В) Англию;
- Г) США.

2. Сколько игроков с одной команды участвуют в игре футбол:

- А) 9;
- Б) 10;
- В) 11;
- Г) 12.

3. Сколько минут длится матч в футболе:

- А) 60;
- Б) 90;
- В) 120;

Г) до первого гола.

4. В какой стране придумали баскетбол:

А) США;

Б) СССР;

В) Япония;

Г) Германия.

5. Сколько очков начисляется команде за штрафной бросок:

А) 4;

Б) 3;

В) 2;

Г) 1.

6. В каком году наши спортсмены по баскетболу впервые стали олимпийскими чемпионами:

А) 1972 г.;

Б) 1976 г.;

В) 1980 г.;

Г) 1984 г.

7. Какой размер волейбольной площадки:

А) 9x9;

Б) 18x9;

В) 18x12;

Г) 27x9.

8. Рекорд по количеству участия в олимпийских турнирах по волейболу принадлежит россиянке Евгении Эстес, сколько раз она участвовала Олимпийских играх:

А) 5;

Б) 6;

В) 7;

Г) 8.

9. Какой размер гандбольной площадки:

- А) 20x40м;
- Б) 20x42м;
- В) 26x42м;
- Г) 28x44м.

10. Продолжительность игры гандбол:

- А) два тайма по 30 минут;
- Б) три тайма по 15 минут;
- В) три тайма по 20 минут;
- Г) четыре тайма по 10 минут.

11. В какой стране придумали игру гандбол?

- А) США;
- Б) Россия;
- В) Дания;
- Г) Германия.

12. Какая страна считается родиной хоккея?

- А) СССР;
- Б) США;
- В) Чехия;
- Г) Канада.

13. В каком году был сыгран первый, официально зафиксированный матч в хоккей:

- А) 2 марта 1874 года;
- Б) 3 марта 1874 года;
- В) 2 марта 1875 года;
- Г) 3 марта 1875 года;

14. Сколько всего на хоккейной площадке нанесено точек для вбрасывания:

- А) 7;
- Б) 8;
- В) 9;

Г) 10.

15. Днем рождения хоккея в России и в СССР в целом считается:

А) 23 декабря 1945 года;

Б) 22 декабря 1946 года;

В) 23 декабря 1946 года;

Г) 24 декабря 1946 года.

ТЕСТ 2

1. Сколько запасных игроков в команде по баскетболу?

А) 5;

Б) 4;

В) 7;

Г) 2.

2. Сколько зон на площадке для волейбола?

А) 6;

Б) 2;

В) 8;

Г) 4.

3. Что нельзя делать в гандболе?

А) защищая свои ворота, преграждать путь нападающему;

Б) заходить с мячом в зону чужого вратаря;

В) бросать в ворота мяч в опорном положении;

Г) держать мяч без каких-либо действий две секунды.

4. Каких цветов должны быть установлены фонари позади каждого ворот в хоккее с шайбой?

А) желтые и зеленые;

Б) красные и зеленые;

В) зеленые и синие;

Г) розовые и синие.

5. Какой игрок не использует клюшку в хоккее с мячом?

А) защитник;

- Б) нападающий;
- В) вратарь;
- Г) полузащитник.

6. Что имеет право делать вратарь в водном поло?

- А) переплывать среднюю линию;
- Б) отбрасывать мяч за среднюю линию;
- В) дотрагиваться до мяча за пределами средней линии;
- Г) ударять по мячу кулаком.

7. Сколько судей присутствуют на официальных соревнованиях по бадминтону?

- А) 5;
- Б) 2;
- В) 9;
- Г) 4.

8. Какие соревнования проводятся раз в год?

- А) первенства или чемпионаты;
- Б) отборочные соревнования;
- В) матчевые встречи;
- Г) товарищеские встречи.

9. Что из перечисленного не является названием подвижной игры?

- А) подними соперника;
- Б) синица;
- В) воробьи вороны;
- Г) салки.

10. Какие игроки побеждают в игре «Шишки, желуди, орехи»?

- А) побеждают игроки, которых коснулся водящий;
- Б) побеждают игроки, которые остались в кругу;
- В) побеждают игроки, которые ни разу не были водящими;
- Г) побеждают те, кто переступит линию обеими ногами.

11. Какая из перечисленных игра является игрой народов Кавказа?

- А) Русская лапта;
- Б) Муштукс;
- В) Городки;
- Г) Лахти.

12. В течение скольких дней проводятся сокращенные соревнования?

- А) одного;
- Б) трех;
- В) двух;
- Г) четырех.

13. Первоначально игра отображала только _____ или _____ действия:

- А) подражательные или имитирующие;
- Б) трудовые или бытовые;
- В) бытовые или подражательные;
- Г) трудовые или имитирующие.

14. Какое название изначально носил хоккей с мячом?

- А) бенди;
- Б) хоккей с мячом;
- В) русский хоккей;
- Г) хоккей.

15. Что из перечисленного разрешено в мужском хоккее?

- А) подножки;
- Б) задержки руками;
- В) применять силовую борьбу;
- Г) играть высоко поднятой клюшкой.

ТЕСТ 3

1. Назовите высоту сетки в волейболе для мужчин:

- А) 2 м 43 см;
- Б) 2 м 45 см;
- В) 2 м 47 см;

Г) 2 м 50 см.

2. Назовите высоту сетки в волейболе для женщин:

А) 2 м 24 см;

Б) 2 м 45 см;

В) 2 м 47 см;

Г) 2 м 50 см.

3. Игровое время в волейболе состоит из:

А) 2 партий по 20 мин.;

Б) 3 партий по 15 мин.;

В) 5 партий по 15 мин.;

Г) 5 партий без ограничения времени

4. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется:

А) прием;

Б) подача;

В) передача;

Г) подбрасывание мяча.

5. Размер волейбольной площадки равен:

А) 9 x 16 м;

Б) 9 x 18 м;

В) 9 x 19 м;

Г) 10 x 20 м.

6. В волейболе игрок, находящийся в первой зоне, при «переходе» перемещается в зону №...:

А) №2;

Б) №1;

В) №6;

Г) №5

7. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

- А) 8 секунд;
- Б) 3 секунд;
- В) 10 секунд;
- Г) 7 секунд.

8. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения, в волейболе обозначается как:

- А) шаг;
- Б) прыжок;
- В) скачок;
- Г) перекидной.

9. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:

- А) на сомкнутые предплечья;
- Б) на раскрытые ладони;
- В) на сомкнутые кулаки;
- Г) сомкнутые ладони.

10. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:

- А) прием игроком стойки волейболиста;
- Б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- В) своевременное сгибание и разгибание ног;
- Г) как можно выше подбросить мяч.

11. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

- А) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- Б) полусогнутыми руками;
- В) полным выпрямлением рук и ног;
- Г) полусогнутыми руками и ногами.

12. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится:

- А) из двух партий;

- Б) из трех партий;
- В) из пяти партий⁴
- Г) из одной партии.

13. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- А) подача считается проигранной;
- Б) подача повторяется этим же игроком;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды;
- Г) партия считается проигранной.

14. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- А) подача повторяется;
- Б) игра продолжается;
- В) подача считается проигранной;
- Г) партия считается проигранной.

15. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- А) подача повторяется;
- Б) подача считается проигранной;
- В) игра продолжается;
- Г) партия считается проигранной.

ТЕСТ 4

1. Цель игры в баскетбол:

- А) нужно сыграть на доске специальными фигурками. Главное поставить мат королю;
- Б) овладеть мячом и забить его в ворота противника;
- В) овладеть мячом и бросить в корзину, соперника. Гол засчитан, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку;
- Г) добиться приземления мяча на стороне противника, чтобы он перелетел через сетку.

2. Задача игры в гандбол заключается:

- А) на специальной доске нужно «съесть» больше фигурок противника;
- Б) овладеть мячом и бросить в корзину, соперника. Гол засчитан, если он попадает в корзину сверху и проходит через сетку;
- В) нужно клюшкой загнать маленький мяч в лунку в земле;
- Г) забросить как можно больше мячей в ворота противника и не пропустить свои.

3. Укажите цель игры в волейбол:

- А) забросить как можно больше мячей в ворота противника и не пропустить свои;
- Б) направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника и перелетел через сетку;
- В) овладеть мячом и забить его в ворота противника;
- Г) при помощи маркера с цветными шариками нужно обезоружить противника.

4. Цель игры в настольный теннис заключается:

- А) при помощи ракеток перекидывают мячик волан;
- Б) нужно клюшкой загнать маленький мяч в лунку в земле;
- В) перекидывание специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам;
- Г) нужно забить мяч в ворота противника.

5. Укажите правильную задачу игры: хоккей с мячом:

- А) участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени;
- Б) используя клюшки на ледовом поле, команды стараются забить шайбой/мячом в ворота противника;
- В) ударами специальных молотков на длинной ручке проводят шары через воротца, расставленные на площадке в определённом порядке;
- Г) участники под водой в бассейне должны загнать мяч в ворота соперников.

6. Игра водное поло заключается:

- А) нужно забить мяч в ворота противника;
- Б) добиться приземления мяча на стороне противника, чтобы он перелетел через сетку;
- В) нужно сыграть на доске специальными фигурками. Главное поставить мат королю;
- Г) забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры, в бассейне.

7. Укажите цель игры в бадминтон:

- А) загнать волан в лунку;
- Б) перекидывать волан с одной стороны на другую;
- В) не дать волану упасть на землю;
- Г) дождаться ошибки соперника, когда волан удариться об сетку на собственной стороне.

8. Отличие спортивной игры от подвижной игры заключается:

- А) для спортивных игр нужны специальные навыки и умения;
- Б) спортивные игры проводятся по определенным четким правилам;
- В) правила спортивных игр можно поменять в любую минуту;
- Г) особенных различий нет.

9. Найдите подвижную игру:

- А) «Зарница»;
- Б) «Баскетбол»;
- В) «Салки»;
- Г) «Футбол».

10. Найдите правильное описание игры «Удочка»:

- А) игроки образуют круг, и каждый должен вытолкнуть другого человека из круга;
- Б) игроки садятся на пол, и держаться руками за спортивную палку. По команде нужно притянуть палку к себе и поднять соперника;

- В) игроки встают в круг. Водящий раскручивает веревочку с мешочком. Задача не коснуться ногами этого мешочка;
- Г) участники встают на одну линию и по команде должны начать бежать. Тот, кто прибежит первым определенную дистанцию, тот победил.

Тема XI. ТУРИЗМ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ. ОСОБЕННОСТИ ТУРИЗМА И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ.

Основные термины

Туризм – это путешествие с познавательными, рекреационными или спортивными целями». Термин «туризм» происходит от французского слова *tour* – прогулка, поездка, путешествие.

Спортивно-туристской деятельности является деятельность по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований.

Нитка маршрута, разработанная по топографической карте района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места организации туристских биваков, пункты расположения рекреационно-познавательных целевых объектов посещения и пункт финиша.

Бивак – лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта (в полевых условиях).

Продуктовая раскладка похода – это общий список и количество (масса) всех требуемых продуктов в расчете на всю группу, на все дни похода.

Походное снаряжение – это все технические приспособления, средства, необходимые для преодоления маршрута похода, организации ночлега и питания туристов, выполнения исследований (оборудование для организации ночлега в полевых условиях, для эффективного

ориентирования на местности, безопасного преодоления естественных препятствий и т.д.).

ТЕСТ 1

1. Термин «туризм» происходит от французского слова *tour*, которое переводится как...

- А) путешествие;
- Б) страна;
- В) впечатление;
- Г) жажда.

2. В каком году Статистическая компания ООН приняла определение туризма, которое было одобрено ВТО и стало широко использоваться в международной практике?

- А) 1946;
- Б) 1968;
- В) 1993;
- Г) 2002.

3. Сколько типов туризма выделяется в соответствии с рекомендациями ВТО?

- А) 5;
- Б) 4;
- В) 3;
- Г) 2.

4. На какие виды подразделяются туристские походы?

- А) рекреационно-оздоровительные и рекреационно-познавательные;
- Б) рекреационно – оздоровительные и рекреационно-спортивные?
- В) рекреационно – оздоровительные и спортивные?
- Г) рекреационно-оздоровительные, рекреационно-познавательные, рекреационно-спортивные и спортивные.

5. На сколько видов подразделяются туристские походы по продолжительности?

- А) 5;
- Б) 4;
- В) 3;
- Г) 6.

ТЕСТ 2

1. Что не предполагает туризм? Выберите правильный ответ:

- А) район посещения - это обязательно другая местность в одной стране или другая страна;
- Б) путешествие совершается в свободное от учебы и работы время;
- В) туризм предполагает временное посещение и непременно возвращение обратно;
- Г) туристы в районе временного пребывания занимаются деятельностью, оплачиваемой из местного финансового источника.

2. Выберите основные виды походов:

- А) конные;
- Б) лесные;
- В) велосипедные;
- Г) прогулочные.

3. Какие основные задачи ставят перед собой туристы в период подготовки похода? Выберите все правильные ответы.

- А) выбор района похода;
- Б) составление плана похода;
- В) распределение продуктов питания между туристами;
- Г) оформление походной документации.

4. Что не принимают во внимания при разработке меню походного питания?

- А) применение принципа цикличности;
- Б) меню должно быть основано на планируемом в походе режиме питания;

В) меню должно учитывать календарный план похода;

Г) вкусовые предпочтения туристов.

5. Требования к туристскому снаряжению. Выберите все правильные ответы.

А) универсальность;

Б) функциональность;

В) масса предметов снаряжения;

Г) удобство в эксплуатации.

6. Критерии качества, предъявляемые к одежде туристом. Выберите все правильные ответы.

А) износостойкость;

Б) защита от кровососущих насекомых;

В) теплоизоляция;

Г) водонепроницаемость.

7. Что включает в себя ориентирование на местности? Выберите все правильные ответы.

А) определение сторон света;

Б) ориентирование по отходам животных;

В) определение нужного направления движения;

Г) определение точки стояния.

8. Какие существуют способы определения расстояния на местности? Выберите все правильные ответы.

А) глазомерный;

Б) измерение рулеткой;

В) пальцами рук;

Г) измерение шагами.

9. На какие типы разделяются полевые лагеря туристов? Выберите НЕверный ответ.

А) долговременный;

Б) постоянный;

В) кратковременный;

Г) аварийный.

10. Какими качествами должны обладать палатки, используемые в “активном” туризме? Выберите все правильные ответы.

А) вентилируемость;

Б) комфортность;

В) большая масса;

Г) ветроустойчивость.

11. Какие виды костров не используют туристы в походе? Выберите правильный ответ.

А) сигнальный костер;

Б) костер для приготовления пищи;

В) для атмосферы;

Г) костер для обогрева и сушки одежды.

12. Какие существуют средства транспортировки пострадавших на значительные расстояния? Выберите НЕверный ответ.

А) носилки волокуши (транспортировка одним носильщиком);

Б) волокуши из лыж;

В) носилки из собственной одежды;

Г) носилки из веревки или жердей.

13. На какие виды можно разделить костры (по форме)? Выберите все правильные ответы.

А) шалаш;

Б) колодец;

В) дедовский;

Г) таежный.

14. Какие существуют разновидности тактики туризма? Выберите все правильные ответы.

А) тактика страховки;

Б) тактика ориентирования;

- В) тактика самообороны;
- Г) тактика голода.

15. Каким комплектом должен обладать турист в пешем походе в межсезонье? Выберите все правильные ответы.

- А) термобелье;
- Б) шерстяным комплектом одежды;
- В) штормовой костюм;
- Г) утепляющий костюм.

ТЕСТ 3

1. Какие условия необходимы для развития туризма?

- А) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;
- Б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства;
- В) все выше перечисленное.

2. Основные отличия туриста от экскурсанта?

- А) в организации посещения другой местности;
- Б) в целях путешествия;
- В) в длительности путешествия.

3. Каким образом подразделяются по построению трассы маршрута?

- А) линейные и кольцевые, радиальные;
- Б) стационарные и кольцевые, радиальные;
- В) линейные, стационарные.

4. Туристский маршрут это?

- А) заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания услуг;
- Б) путь передвижения путешественников, рассчитанный по времени с целью получения экскурсионных услуг;
- В) все вышеперечисленное.

5. В соответствии с рекомендациями ЮНВТО к основным типам туризма НЕ относится:

- А) национальный;
- Б) внутренний;
- В) въездной;
- Г) выездной

6. К какому виду туризма относятся поездки с целью ознакомления с природными, историко-культурными достопримечательностями:

- А) к деловому туризму;
- Б) к познавательному туризму;
- В) к рекреационному туризму;
- Г) к сельскому туризму.

7. Что из нижеперечисленного НЕ входит в понятие туристские ресурсы страны:

- А) природные и климатические условия;
- Б) недра и полезные ископаемые;
- В) достопримечательности и памятники культуры;
- Г) удачное экономико-географическое положение.

8. По своему положению турагентства делятся:

- А) на инициативные и рецептивные;
- Б) на внешние и внутренние;
- В) на крупные и мелкие;
- Г) на независимые и дочерние.

9. Как называется тип авиарейсов, предусматривающих пересадку туристов с одного самолета на другой:

- А) прямые;
- Б) регулярные;
- В) чартерные;
- Г) стыковочные.

10. По месту деятельности туроператоры делятся на операторов:

- А) массового рынка и специализированных;
- Б) инициативных и рецептивных;
- В) внешних и внутренних;
- Г) независимых и дочерних.

11. Какой целевой законодательный акт регулирует деятельность туристской индустрии в Российской Федерации на сегодняшний день:

- А) Целевая федеральная «Программа развития туризма в РФ»;
- Б) Указ Президента РФ «О реорганизации и развитии туризма в РФ»;
- В) Туристский Кодекс Российской Федерации;
- Г) Федеральный Закон «О туризме и туристской индустрии в РФ».

12. Какие две основные характеристики определяют качество туристских ресурсов:

- А) известность и доступность;
- Б) запоминаемость и неповторимость;
- В) узнаваемость и распространенность;
- Г) заброшенность и обветшалость.

13. Целью участников спортивно-туристских соревнований является:

- А) совершенствование их мастерства в технике туризма и рост их спортивной квалификации;
- Б) активный отдых участников, максимально полное восстановление их физических, духовных;
- В) активный отдых участников, максимально полное восстановление их физических, духовных, интеллектуальных сил и возможностей;
- Г) выполнение требований для присуждения очередных спортивных разрядов и званий интеллектуальных сил и возможностей.

14. Туризм самодеятельный это:

- А) путешествия с использованием активных способов передвижения, организуемые туристами самостоятельно;
- Б) путешествия в пределах Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации;

В) путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды.

ТЕСТ 4

1. От какого слова происходит термин «туризм»?

- А) от французского;
- Б) от немецкого;
- Г) от английского;
- Д) от китайского.

2. В г. Статистическая комиссия ООН приняла определение туризма, одобренное ВТО и широко используемое в международной практике:

- А) 1954 г.;
- Б) 1992 г.;
- В) 1993 г.;
- Г) 2001 г.

3. Что из перечисленного не является основным видом туризма?

- А) этнический;
- Б) познавательный;
- В) учебный;
- Г) спортивный.

4. Что из перечисленного является рекреационно-познавательным туризмом?

- А) пляжно-купальный отдых на море;
- Б) экскурсионные поездки;
- В) отдых на горнолыжном курорте;
- Г) оздоровительный поход выходного дня.

5. На основании национальной принадлежности туристов и географического места проведения туристских мероприятий выделяют три типа туризма. Укажите лишний вариант ответа.

- А) въездной;

- Б) выездной;
- В) внутренний;
- Г) внешний.

6. На основании способа передвижения «Правила» выделяют 8 видов походов. Найдите два из них.

- А) лыжные;
- Б) транспортные;
- В) парусные;
- Г) конные.

7. Какая продолжительность у похода выходного дня?

- А) до одного дня;
- Б) до 3-х дней;
- В) не более 7 дней;
- Г) больше недели.

8. Что такое бивак?

- А) это хорошо заметные объекты и детали рельефа, которые необходимы в целях уверенного ориентирования и соблюдения намеченной нитки маршрута;
- Б) это ответственное мероприятие, требующее специальной подготовки;
- В) лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта;
- Г) это комплекс приемов и средств, применяемых для организации туристского лагеря и обеспечивающих необходимый уровень восстановления и отдыха туристов после нагрузок ходового дня.

9. Что люди должны учитывать при выборе походных продуктов?

- А) массу продуктов;
- Б) содержание питательных веществ;
- В) энергетическую ценность продуктов;
- Г) всё перечисленное.

10. Что из перечисленного является видом туристского снаряжения по назначению?

- А) бивачное снаряжение;
- Б) помогающие снаряжение;
- В) дополнительное снаряжение;
- Г) бивачное снаряжение.

11. Что из этого можно отнести к специальному снаряжению?

- А) компасы;
- Б) костровое снаряжение;
- В) палатки;
- Г) кухонные принадлежности.

12. Найдите в указанном списке вид костров по назначению:

- А) шалаш;
- Б) сигнальный костер;
- В) таежный;
- Г) звездный.

13. Какими качествами должны обладать палатки?

- А) прочность;
- Б) комфортность;
- В) вентилируемость;
- Г) все варианты.

14. Что такое аварийный бивак?

- А) это обычный атрибут многодневных туристских соревнований;
- Б) это тип полевого лагеря, который разбивается туристами после дневного перехода на одну ночь;
- В) его устройство продиктовано неблагоприятными обстоятельствами в походе;
- Г) лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта.

15. Какими способами можно определить направления движения на местности? Выберите два варианта:

- А) определение сторон света по солнцу и часам;
- Б) определение сторон света по Полярной звезде;
- В) определение сторон света по стволу берез;
- Г) определение сторон света по движению пауков.

ТЕМА XII. НЕТРАДИЦИОННЫЕ(НЕОБЫЧНЫЕ)

ВИДЫ СПОРТА

Основные термины

Необычные виды спорта - это состязания, не входящие в перечень официальных спортивных дисциплин.

ТЕСТ 1

1. Что играет роль ворот в королевском футболе?

- А) два колодца;
- Б) две мельницы;
- В) два дерева;
- Г) два столба.

2. В каком году был изобретен подводный хоккей?

- А) 1926;
- Б) 1967;
- В) 1954;
- Г) 1982.

3. В какой стране возникла идея гонок на газонокосилках?

- А) Франция;
- Б) Германия;
- В) Великобритания;
- Г) США.

4. В какой стране проходят соревнования по выкапыванию глубокой ямы?

- А) США;
- Б) Япония;
- В) Швеция;
- Г) Чехия.

5. Правда ли, что существует соревнование по нагреванию грелок носом?

- А) да;
- В) нет.

ТЕСТ 2

1. Что относится к необычным видам спорта?

- А) метание лилипутов;
- Б) гонки на котах;
- В) боулинг под водой;
- Г) чемпионат по перетаскиванию отверток.

2. К командному виду нетрадиционного спорта относятся

- А) гонки на котах;
- Б) сырные гонки;
- В) подводный хоккей;
- Г) болотный баскетбол.

3. В королевском футболе запрещено:

- А) плевать;
- Б) драться, применять силовые приемы;
- В) перевозить мяч на транспортном средстве любого вида;
- Г) кидать жеванную жевательную резинку в соперника.

4. Когда прошел первый Чемпионат в холодной воде?

- А) 22 февраля 2005 г.;
- Б) 22 января 2011 г.;
- В) 22 мая 2011 г.;
- Г) 12 января 2010 г.

5. В Африке проходят гонки на:

- А) котах;
- Б) страусах;
- В) зебрах;
- Г) сурикатах.

6. Сколько дней проходит песчаный марафон?

- А) 6;
- Б) 8;
- В) 11;
- Г) 12.

7. Что представляет из себя чемпионат по экстремальному глажению?

- А) спортсмен должен погладить как можно больше кошек в дикой природе за определенное время;
- Б) экстремальная глажка белья, например, под водой;
- В) выглаживание самой большого постельного белья в Сахаре.

8. Среди кого проводится чемпионат по метанию дохлых опоссумов?

- А) среди пенсионеров;
- Б) среди молодоженов;
- В) среди школьников;
- Г) среди студентов.

9. Как выиграть чемпионат по надуванию грелок носом?

- А) взорвать грелку;
- Б) наполнить ее соплями;
- В) надуть и заставить ее взлететь.

10. Из сколько человек состоит команда по метанию яиц?

- А) из 3;
- Б) из 23;
- В) из 11;
- Г) из 4.

11. С какого года проводится Всемирный чемпионат по гримасам?

- А) 911 г.;
- Б) 1267 г.;
- В) 1212 г.;
- Г) 1310 г.

12. Мировой рекорд по метанию тунца

- А) 11 метров;
- Б) 38 метров;
- В) 56 метров;
- Г) 25 метров.

13. Какая экипировка в состязании по битью комаров?

- А) участники бегают в среде обитания насекомых только в нижнем белье;
- Б) у них есть только перчатки;
- В) они в специальных костюмах убивают комаров с помощью палок;
- Г) они в гидрокостюмах и гольфах.

14. Существует ли состязания в метании карликов?

- А) да;
- Б) нет.

15. Где прочел первый чемпионат по стрельбе тыквами?

- А) в Алма-Ате;
- Б) в Киеве;
- В) в Париже;
- Г) в Делавэре.

ТЕСТ 3

1. Что значит буква Н в аббревиатуре НВС?

- А) непризнанные;
- Б) неофициальные;
- В) нетрадиционные;
- Г) непопулярные.

2. Сколько видов НВС существует согласно классификации?

- А) 8;

Б) 5;

В) 7;

Г) 9.

3. Могут ли НВС иметь Федерации и Ассоциации?

А) нет, только неофициальные объединения;

Б) нет, не могут;

В) да, но с ограниченным числом входящих;

Г) да, могут.

4. Какого типа НВС не существует?

А) экстремальные;

Б) традиционные;

В) экзотические;

Г) болотные.

5. В чем смысл игры «Сырные гонки»?

А) закатить головку сыра в ворота соперника;

Б) догнать катящуюся по холму головку сыра;

В) докатить головку сыра до необходимой фишки;

Г) пробежать с головкой сыра вокруг поля.

6. Где возникли «гонки на газонокосилках»?

А) США;

Б) Англия;

В) Франция;

Г) Канада.

7. Какая игра не относится к силовым?

А) Чемпионат Мира по перетаскиванию угля;

Б) Человек vs. Лошадь;

В) Соревнования по переносу женщин;

Г) Перетаскивание горящих бочек.

8. Где проводят соревнования по метанию тунца?

А) Австралия;

- Б) Финляндия;
- В) Швеция;
- Г) Германия.

9. Где проводится чемпионат по игре «камень, ножницы, бумага»?

- А) США;
- Б) Канада;
- В) Германия;
- Г) Россия.

10. Какая игра относится к техническим НВС?

- А) Пурринг;
- Б) Кубок бритого кактуса;
- В) Метание мобильных телефонов;
- Г) Боссабол.

11. Какое соревнование не проводится в России?

- А) гонки в хозяйственных тазах;
- Б) приключенческие гонки;
- В) соревнования по сидению в сауне;
- Г) чемпионат по строительству игру.

12. Где возникли гонки на тракторах?

- А) Россия;
- Б) Беларусь;
- В) Украина;
- Г) Казахстан.

13. Где возникла игра «бузкаши»?

- А) Казахстан;
- Б) Армения;
- В) Грузия;
- Г) Афганистан.

14. Что нужно делать в соревновании «имени Чарли Чаплина»?

- А) бросать пироги;

- Б) танцевать чечетку;
- В) строить гримасы;
- Г) чинить доски;

16. Где проводится «чемпионат мира по ору»?

- А) Индия;
- Б) Китай;
- В) Япония;
- Г) Финляндия.

ТЕСТ 4

1. Необычные виды спорта входят в официальный перечень спортивных дисциплин?

- А) Входят в перечень официальных спортивных дисциплин;
- Б) Входят в некоторых странах;
- В) Не входят в перечень официальных спортивных дисциплин;
- Г) Не входят в некоторых странах.

2. Королевский футбол относится к:

- А) групповым и силовым играм;
- Б) экзотическим играм;
- В) техническим играм;
- Г) болотным и экстремальным.

3. К командным играм относится:

- А) метание телячьего рубца со специями;
- Б) соревнование по битью комаров;
- В) сырные гонки;
- Г) экстремальная глажка.

4. В классификации необычных видов спорта (НВС) существует:

- А) абстрактно-логическое обыгрывание;
- Б) гонки и соревнования на скорость;
- В) модельно конструкторская деятельность;
- Г) поражение цели.

5. К экзотическому виду спорта относится:

- А) пурринг;
- Б) скоростные стаканчики;
- В) фристайл на тачке;
- Г) бег с быками.

6. К техническим видам спорта относится:

- А) война роботов;
- Б) камень, ножницы, бумага;
- В) соревнование сумоистов по плачу;
- Г) соревнование по сидению в сауне.

7. В России ежегодно проводится:

- А) пурринг;
- Б) соревнование по битью комаров;
- В) метание мобильных телефонов;
- Г) чемпионат по строительству иглу (снежных домов).

8. Участники автоквеста должны:

- А) отыскать нужный автомобиль;
- Б) добраться до цели первым;
- В) сфотографироваться с заданной достопримечательностью;
- Г) найти нужного человека.

9. В этапе Кубка мира по метанию сапога рекорд составил:

- А) 20 метров;
- Б) 51 метр;
- В) 32 метра;
- Г) 68 метров.

10. Цель Тоурестлинга:

- А) одолеть противника большим пальцем ноги;
- Б) одолеть противника локтем;
- В) одолеть противника коленкой;
- Г) одолеть противника ладошкой.

11. Этот вид спорта успел поучаствовать в Олимпийских играх в Париже в 1900 г

- А) футбогольф
- Б) гонки на собачьих упряжках без снега
- В) ракетбол
- Г) прыжки в длину на лошадях

12. Национальная игра Афганистана:

- А) слембол;
- Б) каббади;
- В) бузкаши;
- Г) стритлюж.

13. Вид спорта зародившийся благодаря книге:

- А) слембол;
- Б) квиддич;
- В) ракетбол;
- Г) тоурестлинг.

14. В чем заключается чемпионат имени Чарли Чаплина

- А) метание дохлых опоссумов;
- Б) надувание грелок носом;
- В) метание пирогов с кремом;
- Г) выкопать самую глубокую яму.

15. Что называют Zoopolis 500?

- А) черепаший гонки;
- Б) бой на картонных коробках;
- В) вылавливание зубами свиного копыта;
- Г) прыжки животом в яму с грязью.

ТЕМА XIII. ТРАДИЦИОННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Основные термины

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Ритмическая гимнастика (аэробика) – это комплексы физических упражнений, выполняемых, как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку.

Аэробика - система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Система Пилатес – комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых непрерывным методом с плавным переходом от одного упражнения к другому без пауз отдыха.

Стретчинг – это система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах.

Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека. Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека.

Шейпинг – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма, включающая в себя специальную программу физических упражнений и соответствующую систему питания.

ТЕСТ 1

1. Как с санскрита переводится слово «йога»?
А) союз;
Б) жизнь;

В) вера;

Г) здоровье.

2. Сколько выделяется направлений йоги?

А) 5;

Б) 6;

В) 7;

Г) 8.

3. Подсознание - это...

А) автономное управление по выработанным ранее программам (растительный ум, инстинкты, привычки);

Б) постановка проблемы, контроль ее решения, связь между людьми и поколениями с помощью речи (рассуждающий и нерассуждающий интеллекты);

В) выработка новых форм поведения (интуиция, космический разум).

4. Что такое «тайчи»?

А) начальная поза при занятиях йогой;

Б) древнекитайская оздоровительная система;

В) национальный танец китайцев;

Г) национальное блюдо японцев.

5. В каком году всему миру стало известно слово «аэробика»?

А) 1945;

Б) 1956;

В) 1968;

Г) 1978.

ТЕСТ 2

1. Что является способностью человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности?

А) сила воли;

- Б) здоровье;
- В) иммунитет;
- Д) адаптация.

2. Из каких стран к нам пришли традиционные оздоровительные системы?

- А) Китай и Япония;
- Б) Индия и Южная Корея;
- В) Индия, Китай и Южная Корея;
- Г) Индия и Китай.

3. Что в переводе с санскрита означает союз, соединение, связь, гармония?

- А) Йога;
- Б) Ушу;
- В) Инь-ян;
- Г) Фен-Шуй.

4. Кто понимал йогу как свод законов социальной, нравственной и экологической жизни общества?

- А) Будда;
- Б) Ригведа;
- В) Чжуан-Цзы;
- Г) Цзяо Юань.

5. Что такое «яма»?

- А) Принятие хорошего и полезного;
- Б) Отказ от плохого и вредного;
- В) Ограничение жизненной энергии;
- Г) Концентрация внимания.

6. Состояние, характеристиками которого являются приятные ощущения с оттенком спокойствия и умиротворения, чувство единства с окружением – это:

- А) Мокша;

- Б) Эйфория;
- В) Сансара;
- Г) Нирвана.

7. Какое воинское искусство, соответствует пути воина?

- А) Ушу;
- Б) Син До;
- В) Крав-мага;
- Г) Тхэквондо.

8. Какими тремя сферами мышления обладает человек?

- А) Подсознание, сверхсознание, сознание;
- Б) Подсознание, сверхразум, сознание;
- В) Подразум, сверхразум, разум;
- Г) Ничего из перечисленного.

9. Выберите верное название древнекитайской оздоровительной системы:

- А) Тайцицюань;
- Б) Тайчицуань;
- В) Тайцзицуань;
- Г) Тайцзицюань.

10. Здоровье тела и здоровье духа:

- А) Существуют отдельно друг от друга;
- Б) Взаимосвязаны;
- В) Не влияют друг на друга;
- Г) Ничего из перечисленного.

11. В каком веке Миямото Мусаси написал: «Истинный мастер следует двойственному Пути меча и кисти, и поэтому должен понимать оба этих Пути. Даже если у человека нет естественной склонности, он может быть Мастером, если будет настойчиво практиковать оба этих Пути»:

- А) в X веке;
- Б) в VIII веке;

В) в XIX веке;

Г) в XVII веке.

12. Шейпинг, спортивная аэробика, гидроаэробика – это все является:

А) Нетрадиционными видами гимнастики;

Б) Необычными видами спорта;

В) Традиционными оздоровительными системами;

Г) Спортивными и подвижными играми.

13. Сколько существует групп гимнастических упражнений в атлетической гимнастике?

А) 6;

Б) 3;

В) 9;

Г) 13.

14. Кто опубликовал книгу «Аэробика» в 1968 г?

А) Хальберт Л. Данн;

Б) Порфирий Иванов;

В) Кеннет Купер;

Г) Каллане Пинкней.

15. Что представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением диафрагмального дыхания?

А) Шейпинг;

Б) Стретчинг;

В) Калланетика;

Г) Бодифлекс.

ТЕСТ 3

1. Выберите три составляющие здоровья по Р.М. Баевскому:

А) состояние тела, чистота ума, гармония между этими элементами;

Б) физическая развитость, способность противостоять стрессу, общая выносливость организма;

В) способность развиваться, взаимодействовать с окружающим миром, налаженное питание;

Г) способность адаптироваться, свобода реагирования, сущность человек.а

2. Что означает «йога» в переводе с санскрита?

А) изменение, рост;

Б) движение, жизнь;

В) союз, соединение;

Г) тепло, сила.

3. Какого вида йоги не существует?

А) Карма-йога;

Б) Лая-йога;

В) Лобао-йога;

Г) Крия-йога;

4. Сколько ступеней существует в йоге (согласно Патанджали)?

А) 5;

Б) 7;

В) 9;

Г) 8.

5. Где возникло Тайчи?

А) Китай;

Б) Месопотамия;

В) Индия;

Г) Япония.

6. Какой принцип лег в основу Тайчи?

А) дыши глубже, чтобы соединиться с энергией;

Б) используй мысль, не используй силу;

В) двигайся через сознание;

Г) изучай мир, чтобы изучить себя.

7. На какие системы влияет аэробика?

А) нервная и лимфатическая;

- Б) дыхательная и пищеварительная;
- В) лимфатическая и пищеварительная;
- Г) сердечно-сосудистая и дыхательная.

8. Какая фаза в аэробике является главной для достижений эффекта?

- А) силовая нагрузка;
- Б) аэробная фаза;
- В) заключительная;
- Г) разминка.

9. Что такое «велнес»?

- А) фитнес, основанный на велоспорте;
- Б) концепция здорового образа жизни;
- В) система здорового образа жизни, основанная на правилах Элли Вел;
- Г) американский вариант «йоги», основанный Вэлом Тобингтоном.

10. Где зародился фитнес?

- А) Германия;
- Б) США;
- В) Канада;
- Г) Япония;

11. К какой функциональной направленности относится Пилатес?

- А) аэробная;
- Б) силовая;
- В) функциональная;
- Г) разумное тело.

12. К какой оздоровительной системе относится шейпинг?

- А) традиционные народные оздоровительные системы;
- Б) комплексные методики оздоровления;
- В) авторские методики выздоровления;
- Г) современные научно обоснованные системы.

13. Чем вреден бодифлекс?

А) программа может оказывать большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему;

Б) требуется длительная задержка дыхания;

В) интенсивная нагрузка на опорно-двигательный аппарат;

Г) вызывает нарушение пространственного восприятия.

14. Для кого предназначена калланетика?

А) пожилые;

Б) женщины;

В) дети;

Г) мужчины.

15. Что такое гидроаэробика?

А) комплекс упражнений и поз, направленных на развитие дыхания;

Б) оздоровительная система с специальной системой дыхания;

В) нетрадиционный вид ритмической гимнастики;

Г) то же самое, что и гидрополо.

ТЕСТ 4

Тест может содержать один или несколько правильных ответов

1. Гимнастика, проводимая до основных занятий, называется:

А) вводная;

Б) зарядка;

В) разминка;

Г) настройка.

2. Работоспособность в начале учебного дня бывает:

А) пониженной;

Б) начальной;

В) повышенной;

Г) вводной;

3. Вводная гимнастика имеет большое значение:

А) воспитательное;

Б) гигиеническое;

- В) воспитательное;
- Г) образовательное.

4. Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на:

- А) учителя школы;
- Б) директора школы;
- В) завуча школы;
- Г) классного руководителя.

5. Вводная гимнастика выполняется для непосредственной подготовки к выполнению учебной или профессиональной деятельности перед ее началом, как правило:

- А) своего рабочего места;
- Б) в спортивном зале;
- В) в школьном коридоре;
- Г) на улице.

6. Основная направленность вводной гимнастики - подготовка ведущих функциональных систем организма к особенностям:

- А) предстоящей работы;
- Б) психофизическое вработывание;
- В) возрастных изменений;
- Г) учебной нагрузки.

7. Вводная гимнастика в начальной школе проводится за _____ минут до начала первого урока.

- А) за 2 – 3;
- Б) за 5 – 7;
- В) за 10 – 15;
- Г) за 15 – 20.

8. В комплекс гимнастики должны входить упражнения при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

- А) упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;

- Б) быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;
- В) выполняться точно и согласованно;
- Г) каждый раз меняться.

9. Первое упражнение вводной гимнастики, как правило, это - _____:

- А) потягивания;
- Б) прыжки на месте;
- В) махи руками;
- Г) наклоны вперед.

10. Какими периодами характеризуется изменение работоспособности:

- А) вработывание;
- Б) разминка;
- В) стабилизации;
- Г) компенсации.

11. От каких факторов зависит динамика работоспособности:

- А) состояния систем организма;
- Б) гигиенических условий;
- В) направленного использования физической культуры;
- Г) времени года.

12. Физкультурная минутка проводится:

- А) перед началом уроков;
- Б) на перемене;
- В) во второй половине урока;
- Г) в любое время урока.

13. Упражнения физкультурной минутки должны включать упражнения на:

- А) потягивание;
- Б) выпрямление;
- В) силовую выносливость;

Г) гибкость.

14. Комплексы упражнений, подобранные для физкультурной минутки должны включать в себя двигательные действия:

А) отличающиеся от движений, выполняемых на уроке;

Б) повторять движения, выполняемые на уроке;

В) иметь спортивную направленность;

Г) плавные, умеренной интенсивности.

15. Физкультурные паузы должны проводиться с учащимися в течение 10-15 мин через каждые ____ мин учебной работы:

А) 15 – 20;

Б) 35 – 45;

В) 40 – 60;

Г) 50 – 70.

ТЕМА XIV. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основные термины

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой.

Зоны интенсивности физических нагрузок условно характеризуются величинами частоты сердечных сокращений и делятся на малую, среднюю, большую и предельную интенсивность физической нагрузки.

ТЕСТ 1

1. Сколько часов, по мнению ученых, должен составлять оптимальный двигательный режим для молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет?

А) 8-10 часов в неделю;

Б) 12-16 часов в неделю;

В) 2-3 часа в неделю;

Г) свыше 20 часов в неделю.

2. Верно ли, что каждое упражнение следует начинать в быстром темпе и с большой амплитудой движений?

А) да;

Б) нет.

3. Что является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой?

А) поднятие штанги;

Б) оздоровительный бег;

В) метание ядра;

Г) бокс.

4. Чья программа распределяет занятия на 16 недель?

А) Р. Гиббса;

Б) А. Волленберга;

В) А. Астранда;

Г) К. Родала.

5. Правда ли, что женщинам противопоказаны физические нагрузки, спортивные нагрузки и участие в спортивных соревнованиях в период беременности?

А) да;

Б) нет.

ТЕСТ 2

1. Сколько часов в неделю должен составлять оптимальный двигательный режим для молодых людей (14-25 лет)?

А) 10-12;

Б) 8-10;

В) 4-6;

Г) менее 4.

2. Тренироваться надо:

А) натошак;

- Б) лучше поздно вечером;
- В) сразу после приёма пищи;
- Г) через 2-3 часа после приёма пищи.

3. Верные факты о беге (выберете все возможные варианты):

- А) наиболее доступный вид занятий физической культурой;
- Б) следует дышать через рот;
- В) не следует сочетать бег с другими физ. Упражнениями;
- Г) следует заниматься систематически.

4. Особенности женского организма в отличие от мужского (выберете все возможные варианты):

- А) менее прочное строение костей;
- Б) менее широкий тазовый пояс;
- В) меньшее общее развитие мускулатуры;
- Г) менее мощная мускулатура тазового дна.

5. В возрасте 50 лет и старше лицам с низкой физической подготовленностью рекомендуются:

- А) нагрузки только аэробного характера;
- Б) занятия общей физической подготовкой;
- В) занятия с элементами лечебной физической культурой;
- Г) противопоказаны любые физические нагрузки.

6. Для достижения заметных результатов рекомендуется заниматься:

- А) 2-3 раза в неделю;
- Б) каждый день;
- В) 4-5 раз в неделю;
- Г) 1-2 раза в неделю.

7. При дозировании физической нагрузки необходимо учитывать такие факторы, как:

- А) амплитуда движений;
- Б) количество повторений упражнения;

В) степень сложности упражнения;

Г) все вышеперечисленные.

8. Суточная потребность человека в воде:

А) чем больше, тем лучше;

Б) 2,5 -3 литра;

В) следует пить только при ощущении жажды;

Г) 1-2 литра.

9. Лучший напиток, утоляющий жажду:

А) яблочный сок;

Б) зелёный чай;

В) вода;

Г) настой календулы.

10. Оздоровительно-рекреативная направленность предполагает:

А) восстановление работоспособности и укрепление здоровья;

Б) всестороннюю физическую подготовленность;

В) восстановление организма и профилактика переутомления;

Г) повышение спортивного мастерства.

11. Основные формы самостоятельных занятий:

А) упражнения в течение учебного дня;

Б) самостоятельные тренировочные занятия в свободное время;

В) утренняя гигиеническая гимнастика;

Г) все вышеперечисленные.

12. Горячий душ, как средство восстановления организма (выберете все возможные варианты):

А) понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов;

Б) успокаивает;

В) бодрит;

Г) повышает интенсивность процессов обмена веществ.

13. К основным гигиеническим принципам закаливания относятся (выберете все возможные варианты):

- А) систематичность;
- Б) доступность;
- В) постепенность;
- Г) учёт индивидуальных особенностей.

14. Принципы гигиены самостоятельных занятий (выберете все возможные варианты):

- А) комфортная одежда и обувь;
- Б) приток кислорода;
- В) температура воздуха 20-25 градусов;
- Г) все вышеперечисленное.

15. Женщинам не рекомендуется выполнять такие упражнения, как (выберете все возможные варианты):

- А) прыжки на месте;
- Б) прыжки в глубину;
- В) поднятие ног и таза;
- Г) поднятие тяжестей.

ТЕСТ 3

1. Какой оптимальный двигательный режим в неделю у молодых людей в возрасте от 14-25 лет?

- А) 11–14 ч.;
- Б) 5–7 ч.;
- В) 2–3 ч.;
- Г) 8–10 ч.

2. Сколько предусматривается академических часов в неделю согласно учебному плану?

- А) 8 ч.;
- Б) 3 ч.;
- В) 4 ч.;
- Г) 5 ч.

3. Где правильно измерять пульс?

- А) запястье;
- Б) грудная клетка;
- В) сонная артерия;
- Г) левая межреберная зона.

4. При какой температуре можно заниматься на улице?

- А) не ниже 20 градусов;
- Б) ниже 20 градусов;
- В) выше 15 градусов;
- Г) ниже 15 градусов.

5. Через какое время нужно тренироваться после приема пищи?

- А) 1 ч;
- Б) 30 мин;
- В) 2-3 ч.;
- Г) 4-5 ч.

6. Что нужно сделать перед началом самостоятельных занятий оздоровительным бегом?

- А) сделать замеры физической развитости тела;
- Б) определить степень физической подготовки;
- В) пройти обследование у врача;
- Г) заняться оздоровительной ходьбой.

7. В каком году Р. Гиббс разработал свою программу?

- А) 1984;
- Б) 1981;
- В) 1974;
- Г) 1971.

8. В какой стране родился Альберт Волленберг?

- А) Финляндия;
- Б) Австрия;
- В) Швеция;
- Г) Германия.

9. Какова общая протяженность ходьбы и бега для лиц моложе 45 лет?

- А) 2400 м;
- Б) 2000 м;
- В) 2700 м;
- Г) 1700 м.

10. С чего необходимо начинать тренировку согласно мнениям А. Астранда и К. Родала?

- А) легкий бег 3 мин;
- Б) ходьба 20 мин;
- В) ходьба и бег трусцой 5 мин;
- Г) выпады 2 мин.

11. Сколько длится интервал отдыха в атлетической гимнастике?

- А) 5–7 мин;
- Б) 3 мин;
- В) 1–2 мин;
- Г) 40 сек.

12. Каков оптимальный двигательный режим в неделю у дошкольников?

- А) 12 – 14 ч.;
- Б) 21 – 28 ч.;
- В) 30 – 35 ч.;
- Г) 29 – 32 ч.

13. Какой вид нагрузки рекомендован людям пожилого возраста?

- А) аэробная;
- Б) силовая;
- В) циклическая;
- Г) щадящая.

14. Какова суточная потребность человека в воде?

- А) 1,7 л;

- Б) 2 л;
- В) 3 л;
- Г) 2,5 л.

15. Какой оптимальный двигательный режим в неделю у школьников?

- А) 12–14 ч.;
- Б) 7–9 ч.;
- В) 19–24 ч.;
- Г) 14–21 ч.

ТЕСТ 4

1. По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это...

- А) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- Б) физическое развитие человека;
- В) хорошая физическая подготовка;
- Г) отсутствие болезней.

2. Занятия, развивающие устойчивость и силу:

- А) бег, плавание, катание на коньках;
- Б) прогулка по парку, катание на качели;
- В) утренняя зарядка;
- Г) «растяжка».

3. Объем легких при занятиях физической культурой:

- А) уменьшается;
- Б) увеличивается;
- В) остается прежним;
- Г) не меняется.

4. Тонус сердечной мышцы при занятиях физической культурой:

- А) увеличивается;
- Б) снижается;

В) остается прежним.

5. Воздействие на центральную нервную систему при занятиях физической культурой:

А) снижается;

Б) активизируется;

В) остается прежним.

6. Профилактика различных заболеваний организма при занятиях физической культурой:

А) снижается;

Б) повышается;

В) Не меняется.

7. Мозговое кровообращение при занятиях физической культурой:

А) увеличивается;

Б) уменьшается;

В) остается прежним;

8. Физические упражнения влияют на:

А) активизацию психологических процессов;

Б) снижение психологических процессов;

В) не влияют.

9. Основоположник научной системы физических упражнений:

А) В. Третьяк;

Б) Д. Менделеев;

В) П. Лесгафт;

Г) С. Бернштейн.

10. Школьная программа физической культуры должна быть направлена на:

А) двигательное развитие учащихся;

Б) теоритическое развитие учащихся;

В) Двигательное и теоритическое развитие учащихся.

11. Мыслительная деятельность после урока физической культуры:

- А) активизируется;
- Б) снижается;
- В) Никак не изменяется.

12. Наилучшие возможности для развития психомоторики создают:

- А) уроки физической культуры;
- Б) уроки труда;
- В) уроки математики;
- Г) урок технологии.

13. Основное направление физической культуры:

- А) дать знания о ЗОЖ, научить самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Б) дать теоритическую подготовку;
- В) Научить заниматься самостоятельно физическими упражнениями.

14. Урок физической культуры состоит из:

- А) умственной деятельности;
- Б) интенсивных движений;
- В) Замедленных движений.

15. Задача физической культуры:

- А) замедлить старение, физическое развитие;
- Б) развить логическое мышление;
- В) развить двигательную активность

ТЕМА XV. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Основные термины

Врачебный контроль – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Педагогический контроль – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Критерии физического развития – состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб.

Антропометрические показатели – это комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность (грудной клетки и др.), жизненная ёмкость лёгких, ручная и станковая динамометрия и др.

ТЕСТ 1

1. Соотнесите виды контроля с их определениями:

а) врачебный	А) Процесс получения информации о влиянии занятия физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
б) педагогический	Б) Научно-практический раздел медицины, изучающий

	состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма, занимающихся физическими упражнениями и спортом
в) самоконтроль	В) Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

2. Функциональная проба – это...

- А) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля;
- Б) состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма;
- В) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма;
- Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности.

3. Работоспособность бывает ...;

- А) повышенная;
- Б) повышенная и пониженная;
- В) нормальная;
- Г) повышенная, нормальная, пониженная.

4. Проба Штанге используется для ...:

- А) тренировки задержки дыхания;
- Б) выявления червей-паразитов в организме человека;
- В) характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов гемодинамики;
- Г) такой пробы не существует.

5. Пробу Рюффе используют для оценки деятельности...

- А) дыхательной системы;
- Б) сердечно-сосудистой системы;
- В) мочевыделительной системы;

Г) репродуктивной системы.

ТЕСТ 2

1. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями:

- А) врачебный;
- Б) педагогический;
- В) самоконтроль;
- Г) общественный;

2. Диагностика состояния здоровья является кратким заключением о состоянии здоровья занимающегося по результатам ...:

- А) врачебный;
- Б) педагогический;
- В) самоконтроль;
- Г) общественный.

3. Нагрузка, позволяющая определить функциональное состояние организма:

- А) диагностика состояния здоровья;
- Б) функциональная проба;
- В) антропометрические показатели;
- Г) проба Ромберга.

4. Антропометрические показатели характеризуют:

- А) возрастные особенности;
- Б) половые особенности;
- В) пульс;
- Г) настроение, сон.

5. На сколько групп условно можно разделить показатели самоконтроля:

- А) 5;
- Б) 7;
- В) 3;

Г) 2.

6. Настроение, самочувствие, сон, аппетит можно отнести к _____ показателям

А) субъективным;

Б) объективным;

В) антропометрический;

Г) крепости телосложения.

7. Пульс, артериальное давление, масса тела, функциональную пробу можно отнести к _____ показателям:

А) субъективным;

Б) объективным;

В) антропометрический;

Г) пропорциональности физического развития.

8. Росто-весовые индексы:

А) Бернгардта;

Б) Кетля;

В) Брока;

Г) Эрисмана.

9. Сколько существует степеней ожирения:

А) 3;

Б) 2;

В) 5;

Г) 4.

10. Функциональные пробы, применяемые в учебном процессе в КФУ:

А) Одномоментная;

Б) Проба Штанге;

В) Клиностатическая;

Г) Ортостатическая.

11. Возбудимость центров симпатической иннервации определяется:

- А) учащением пульса;
- Б) временем стабилизации пульса;
- В) вегетативными реакциями;
- Г) Систолическим давлением.

12. Проба, применяемая для самоконтроля спортсменов:

- А) Индекс пропорциональности грудной клетки;
- Б) Индекс Ливи;
- В) индекс Кверги;
- Г) Индекс Пинье.

13. Полноценность вегетативной регуляции определяется:

- А) учащением пульса;
- Б) временем стабилизации пульса;
- В) вегетативными реакциями;
- Г) Систолическим давлением.

14. На какой минуте у молодых лиц пульс возвращается к исходным значениям:

- А) на 3;
- Б) на 5;
- В) на 1;
- Г) на 2.

15. Задачи самоконтроля:

- А) расширить знания о физическом развитии;
- Б) приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки;
- В) определение уровня физического развития;
- Г) ознакомиться с простейшими доступными методами самоконтроля.

ТЕСТ 3

1. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма;

- Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля;
- В) метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- Г) Комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития.

2. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) самочувствие;
- Б) сон;
- В) частота сердечных сокращений;
- Г) умственная и физическая работоспособность.

3. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах:

- А) 75-80 уд/мин;
- Б) 70-75 уд/мин;
- В) 65-70 уд/мин;
- Г) 60-65 уд/мин.

4. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у мужчин в пределах:

- А) 75-80 уд/мин;
- Б) 70-75 уд/мин;
- В) 65-70 уд/мин;
- Г) 60-65 уд/мин.

5. Вставьте пропущенные величины: Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) – ... мм рт.ст.; для диастолического – ... мм рт.ст.:

- А) 90-120; 70-100;
- Б) 80-140; 70-90;

В) 100-120; 80-100;

Г) 100-140; 80-90.

6. Вставьте пропущенное слово: Многие специалисты признают _____ надёжным индикатором состояния системы кровообращения:

А) артериальное давление;

Б) частоту сердечных кровообращений;

В) уровень кислорода в крови;

Г) диастолическое давление.

7. Массу тела определяют по формуле ...:

А) Эрисмана;

Б) Брюка;

В) Ромберга;

Г) Бернгардта.

8. Измерение жизненной ёмкости легких рассчитывается по формуле:

А) $((\text{ЖЕЛ}/100) \times \text{задержку дыхания})/(\text{частота пульса (в мин)})$;

Б) $X = P - (B + O)$, где X – индекс, P – рост (см), B – масса тела (кг), O – окружность груди в фазе выдоха (см);

В) обхват грудной клетки в паузе (см) – $\text{рост (см)}/2 = +5,8$ см для мужчин и $+3,3$ см для женщин;

Г) макс. АД = $102 + (0,6 \times \text{кол-во лет})$; мин. АД = $63 + (0,5 \times \text{кол-во лет})$.

9. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на:

А) 45-60 с;

Б) 45-50 с;

В) 40-55 с;

Г) 40-60 с;

10. Ортостатическая проба служит для:

А) характеристики устойчивости организма к недостатку кислорода;

- Б) характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации;
- В) характеристики возбудимости центров парасимпатической иннервации;
- Г) оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

11. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо:

- А) выяснить состояние своего здоровья;
- Б) выяснить состояние физического развития;
- В) определить уровень физической подготовленности;
- Г) Все вышеперечисленное.

12. Тренировку обязательно начинать:

- А) с разминки;
- Б) с растяжки;
- В) со стакана воды;
- Г) с лежания на полу.

13. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья во время тренировки, ваши действия:

- А) продолжайте тренировку;
- Б) прекратите тренировку и посоветуйтесь с преподавателем физической культуры;
- В) резко прекратите тренировку и лягте на пол для успокоения;
- Г) продолжайте тренировку, не задействуя то, что заболело.

14. Физиологические принципы тренировки:

- А) постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок;
- Б) правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями;
- В) учет вашей тренированности и переносимости нагрузки;
- Г) все вышеперечисленное.

15. Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если:

- А) использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами;
- Б) соблюдать гигиенические условия;
- В) Соблюдать режим для правильного питания;
- Г) все вышеперечисленное.

ТЕСТ 4

1. Научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья физическое развитие, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом:

- А) диагностика состояния здоровья;
- Б) самоконтроль;
- В) педагогический контроль;
- Г) врачебный контроль.

2. Процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

- А) диагностика состояния здоровья;
- Б) самоконтроль;
- В) педагогический контроль;
- Г) врачебный контроль.

3. Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом:

- А) диагностика состояния здоровья;
- Б) самоконтроль;
- В) педагогический контроль;
- Г) врачебный контроль;

4. Краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля:

- А) диагностика состояния здоровья;
- Б) самоконтроль;

В) педагогический контроль;

Г) врачебный контроль.

5. Дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма:

А) самоконтроль;

Б) диагностика состояния здоровья;

В) критерии физического развития;

Г) функциональная проба.

6. К субъективным показателям самоконтроля относятся:

А) аппетит;

Б) частота пульса;

В) вес тела;

Г) артериальное давление.

7. Через сколько минут после занятий рекомендуется есть

А) 1 час;

Б) сразу после занятия;

В) 30-50 минут;

Г) 10 минут.

8. Боли в правом подреберье объясняются:

А) переполнением печени кровью;

Б) неправильном дыхании;

В) физ. нагрузками сразу после еды;

Г) переполнение кровью селезенки.

9. Боли в левой части живота объясняются:

А) переполнением печени кровью;

Б) неправильном дыхании;

В) физ. нагрузками сразу после еды;

Г) переполнение кровью селезенки.

10. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя у женщин:

- А) 60-70 уд.мин;
- Б) 75-80 уд.мин;
- В) 55-60 уд.мин;
- Г) 90-95 уд.мин.

11. Комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития:

- А) антропометрические показатели;
- Б) самоконтроль;
- В) педагогический контроль;
- Г) врачебный контроль.

12. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя у мужчин:

- А) 65-70 уд.мин;
- Б) 75-80 уд.мин;
- В) 55-60 уд.мин;
- Г) 90-95 уд.мин.

13. Частота пульса в состоянии покоя у спортсмена:

- А) 65-70 уд.мин;
- Б) 75-80 уд.мин;
- В) 50-60 уд.мин;
- Г) 90-95 уд.мин.

14. Задержка дыхания на вдохе:

- А) проба Штанге;
- Б) одномоментная проба;
- В) ортостатическая проба;
- Г) клиностатическая проба.

15. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) настроение;
- Б) сон;

- В) аппетит;
- Г) вес тела.

ТЕМА XVI. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ. ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основные термины

Восстановление – это совокупность происходящих в организме после работы физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от рабочего уровня к исходному (дорбочему) состоянию.

Рациональное питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде.

Физическая работоспособность – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами.

ТЕСТ 1

1. Кто выдвинул в конце XIX века центрально-нервную гипотезу утомления?
 - А) А. Флеминг;
 - Б) Г. Мендель;
 - В) И.М. Сеченов;
 - Г) Ж. Кювье.
2. Сколько различают видов утомления?
 - А) 2;
 - Б) 3;

В) 4;

Г) 5.

3. Влияет ли возраст на характер восстановительных процессов?

А) да;

Б) нет;

4. Какой витамин образуется в организме при воздействии на кожу солнечного света?

А) витамин С;

Б) витамин D;

В) витамин Е;

Г) витамин.

5. Какое вещество необходимо для активации ферментов, отвечающих за процесс энергообразования, за работу сердца?

А) фосфор;

Б) магний;

В) селен;

Г) натрий;

ТЕСТ 2

1. Кто выдвинул центрально-нервную гипотезу утомления?

А) В.В. Розенблат;

Б) А.А. Ухтомский;

В) Л.А. Орбели;

Г) И.М. Сеченов.

2. Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения это - _____:

А) утомление;

Б) восстановление;

В) реабилитация.

3. Поставьте в правильном порядке 4 вида утомления:

- А) сенсорное;
- Б) физическое;
- В) умственное
- Г) эмоциональное.

4. Важным фактором, влияющим на характер восстановительных процессов является:

- А) пол;
- Б) возраст;
- В) индивидуальная особенность;
- Г) тренированность.

5. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма – это _____:

- А) восстановление;
- Б) реабилитация;
- В) утомление.

10. Классификация средств восстановления:

- А) педагогические, медико-биологические, психологические;
- Б) физиологические, соматические, социально-культурные;
- В) релаксационные, поведенческие, эмпирические.

7. Кто рекомендовал спортсменам шире использовать спортивные игры, упражнения на местности и т.п.?

- А) В.П. Кондрашин;
- Б) А.В. Тарасов;
- В) Р.В. Кныш;
- Г) Н.Г. Озолин.

8. В организации полноценного отдыха важная роль принадлежит фактору:

- А) психическому;
- Б) физическому;

В) эмоциональному;

Г) социальному.

9. Определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов:

А) медико-биологические средства восстановления;

Б) педагогические средства восстановления;

В) психологические средства восстановления.

10. Сколько аминокислот считаются заменимыми?

А) 14;

Б) 15;

В) 16;

Г) 17.

11. Сколько аминокислот являются незаменимыми:

А) 5;

Б) 6;

В) 7;

Г) 8.

12. Содержание витаминов в добавке рассчитывают в:

А) мкмоль/л;

Б) МЕ;

В) мг;

Г) мкЕд.

13. К водорастворимым витаминам относятся:

А) В4 (холин);

Б) А (ретинол);

В) РР (ниацин);

Г) D (холекальциферол).

14. Наилучшее соотношения натрия и калия:

А) 1:1;

Б) 1:20;

В) 1:10;

Г) 1:5;

15. Закисление организма это:

А) полимерахно-цепная реакция;

Б) нейтральная среда;

В) алкалоз;

Г) ацидоз.

ТЕСТ 3

1. Восстановительные процессы, протекающие в организме, тесно связаны с:

А) переутомлением;

Б) мозговой активностью;

В) концом тренировки;

Г) процессом пищеварения.

2. Назовите виды переутомления:

А) умственное;

Б) сенсорное;

В) эмоциональное;

Г) физическое.

Д) Все вышеперечисленное

3. Важной особенностью восстановительных процессов является:

А) одновременное возвращение различных показателей к исходному уровню после проделанной работы;

Б) неодновременное возвращение различных показателей к исходному уровню после проделанной работы;

В) упадок сил;

Г) нарушение работы пищеварения.

4. Восстановительные процессы существенно изменяются по мере:

А) увеличения количества тренировок;

Б) изменения питания;

- В) старения организма;
- Г) изменения мозговой деятельности.

5. Повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок привело к:

- А) уменьшению продолжительности восстановительного периода;
- Б) увеличению продолжительности восстановительного периода;
- В) привело к тому, что организм устает намного быстрее обычного;
- Г) ни к чему не привело.

6. Выберите ЛИШНИЙ вариант ответа. По классификации средства восстановления распределяются на три большие группы:

- А) педагогические;
- Б) медико-биологические;
- В) психотерапевтические;
- Г) психологические.

7. В организации полноценного отдыха важная роль принадлежит:

- А) эмоциональному фактору;
- Б) отсутствию всех мыслей о предстоящей работе;
- В) процессуальному фактору;
- Г) рабочему фактору.

8. Наряду с активным отдыхом, повышающим эффективность восстановительных процессов, следует уделять внимание и пассивному отдыху, наиболее распространенным видом которого является ...:

- А) питание;
- Б) лежание на кровати;
- В) общение с близкими людьми;
- Г) Сон.

9. Различают две фазы сна:

- А) долгую и быструю;
- Б) срочную и несрочную;
- В) промежуточную и длительную;

Г) медленную и быструю.

10. В последние годы в целях восстановления окислительных процессов организма спортсмены используют различные:

А) протеиновые батончики;

Б) дыхательные смеси;

В) массажные кресла-качалки;

Г) смузи-коктейли из фруктов.

11. Процесс восстановления нормального уровня питательных веществ в крови происходит:

А) не сразу, а через несколько часов;

Б) спустя какое-то время;

В) сразу же в тот момент, как только пища поступает в ротовую полость и желудок;

Г) сразу в тот момент, когда человек голоден.

12. Важным компонентом сбалансированного питания являются:

А) витамины;

Б) сладости на природном сахаре;

В) мучные изделия;

Г) газированные и негазированные напитки.

13. Для усвоения витаминов и построения полноценного белка необходимы:

А) микроэлементы;

Б) микробы;

В) минералы;

Г) бактерии.

14. Выберите микроэлемент, соответствующий описанию: Жизненно необходимый микроэлемент. Он отвечает буквально за все процессы, происходящие в организме, и среди элементов, входящих в состав нашего тела, занимает 5-е место после 4-х главных – углерода, кислорода, водорода и азота. Поэтому в нашем теле предусмотрено гигантское «депо» этого

элемента – около 1200г и 99% от этого количества сосредоточено в костях.

Если его запасов в крови нет, то он усиленно извлекается из костей:

А) магний;

Б) кальций;

В) цинк;

Г) фосфор.

15. Выберите микроэлемент, соответствующий описанию: абсолютно необходим для активации ферментов, отвечающих за процесс энергообразования, за работу сердца. При недостатке _____ также возникают аритмия, тахикардия, головокружение, чувствительность к переменам погоды, быстрая утомляемость, бессонница, кошмарные сны и тяжелое пробуждение.

А) железо;

Б) селен;

В) кальций;

Г) магний.

ТЕСТ 4

1. Дайте определение основным понятиям «работоспособность»:

А) сопряжённая характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности;

Б) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени;

В) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;

Г) комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

2. Какая деятельность является важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов:

- А) учебная;
- Б) трудовая;
- В) познавательная;
- Г) активная учебно-трудовая и познавательная.

3. Как называется это понятие: сопряжённая характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определённой трудовой деятельности:

- А) психофизиологическая характеристика труда;
- Б) работоспособность;
- В) рекреация;
- Г) релаксация.

4. Какой возраст является также заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма:

- А) подростковый;
- Б) студенческий;
- В) возраст не имеет значения;
- Г) школьный.

5. Перечислите основные признаки утомления:

- А) резкое снижение работоспособности;
- Б) изменение физиологических функций;
- В) изменение внешних признаков поведения;
- Г) все вышеперечисленное.

6. Какие чувства характерны переутомлению:

- А) чувство усталости до работы;
- Б) апатия;
- В) головокружение и головная боль;
- Г) все ответы верны.

7. Что означает термин «перцепция»:

- А) психологический термин, означающий восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств;
- Б) означает восприятие действительности;
- В) психическое расстройство;
- Г) переутомление

8. Чем определяется суточная динамика работоспособности человека:

- А) ничем не определяется;
- Б) периодикой физиологических процессов;
- В) периодикой умственных процессов;
- Г) потреблением еды.

9. В каком случае обеспечивается высокая работоспособность в любом виде деятельности:

- А) если жизненный (рабочий) ритм правильно согласуется со свойственными организму биологическими ритмами его психофизиологических функций;
- Б) если физический ритм подходит организму;
- В) в любых случаях;
- Г) если рабочий ритм согласуется с биологическими ритмами.

10. В какой период снижается работоспособность у студентов:

- А) в начале учебного года;
- Б) не снижается;
- В) в период экзаменов;
- Г) после экзаменов.

11. Для снижения уровня утомления позных мышц (то есть для рациональной рабочей позы) необходимо:

- А) уменьшить величины углов наклона головы и корпуса;
- Б) уменьшить величины углов наклона головы;
- В) увеличить величины углов наклона головы и корпуса;
- Г) уменьшить величины углов наклона корпуса и тела.

12. Что относится к «малым формам» физической культуры:

- А) утрення гигиеническая гимнастика;
- Б) физкультурная пауза;
- В) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты);
- Г) все вышеперечисленное.

13. Что является эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день:

- А) утрення гигиеническая гимнастика;
- Б) утренний бег;
- В) ходьба;
- Г) гимнастика.

14. Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствий (до 1 часа) незначительно _____ уровень умственной работоспособности:

- А) снижает;
- Б) повышает;
- В) меняет;
- Г) нет правильного ответа.

15. Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры _____ носить высокоинтенсивного соревновательного характера:

- А) не должны;
- Б) должны;
- В) могут;
- Г) нет правильного ответа.

**Тема XVII. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ-
БОЛЕЛЬЩИКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ. ВОСПИТАНИЕ
ТОЛЕРАНТНОСТИ**

Основные термины

Болеющий - страстный любитель спортивных состязаний, остро переживающий ход игры и ее итоги.

Спортивное соревнование организованное действие или совокупность действий, направленных на достижение спортсменами спортивных результатов и выявление победителей и призеров соревнований.

Правила поведения на стадионе

ТЕСТ 1

1. Они являются методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту и это про:

- А) массовые физкультурно-спортивные мероприятия;
- Б) профессиональные физкультурно-спортивные мероприятия.

2. В каком году официально были определены права и обязанности зрителей, запреты, порядок использования средств поддержки?

- А) в 1990 году;
- Б) в 1998 году;
- В) в 2005 году;
- Г) в 2013 году.

3. В каком году генеральной Конференцией ЮНЕСКО была принята декларация принципов толерантности?

- А) в 1995 году;
- Б) в 1999 году;
- В) в 2008 году;
- Г) в 2011 году.

4. Верно ли, что толерантность является собой новую основу педагогического общения учителя и ученика?

А) да;

Б) нет.

5. Какой год был объявлен ЮНЕСКО годом толерантности?

А) 2000 год;

Б) 2003 год;

В) 2006 год;

Г) 2009 год.

ТЕСТ 2

1. Основные цели проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ) (выберите все возможные варианты):

А) проверка навыков и умений;

Б) сплотить людей с похожими интересами;

В) организация активного отдыха;

Г) повышение физической подготовленности.

2. Какие социальные задачи массовые призваны решать физкультурно-спортивные мероприятия:

А) пропаганда физической культуры и спорта;

Б) воспитание прикладных навыков и умений;

В) правильный первый вариант;

Г) правильны оба варианта.

3. К основным принципам организации и проведения ФСМ относятся:

А) проведение соревновательных упражнений как можно труднее;

Б) безопасность участников, зрителей и судей;

В) доступность по времени для судей;

Г) проведение в месте дальше жилых районов;

4. Какие ограничения к потенциальным участникам ФСМ:

А) возраст;

Б) уровень профессиональной подготовки;

В) ограничений нет;

Г) пол.

5. когда были официально определены права и обязанности зрителей, запреты, порядок использования средств поддержки для болельщиков на спортивных соревнованиях:

- А) 2005;
- Б) 2011;
- В) 2013;
- Г) 2003.

6. Зрители при проведении официальных спортивных соревнований имеют право (выберите все возможные варианты):

- А) на занятие индивидуального зрительского места, указанного во входном билете или в документе, его заменяющем (кроме случаев, когда билет или документ, его заменяющий, не гарантируют занятие индивидуального зрительского места), с которого не ограничен зрительный обзор и которое поддерживается в состоянии чистоты и порядка;
- Б) на поддержку участников официальных спортивных соревнований стоя при отсутствии возражений со стороны других зрителей;
- В) скрывать свои лица.

7. Зрителям в местах проведения официальных спортивных соревнований запрещается (выберите все возможные варианты):

- А) находиться в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;
- Б) проносить в места проведения официальных спортивных соревнований и использование при проведении таких соревнований личные вещи;
- В) бросать предметы в направлении других зрителей, участников официальных спортивных соревнований и иных лиц, находящихся в месте проведения официального спортивного соревнования или на прилегающей к нему территории;
- Г) оставлять личные вещи в камере хранения.

8. Зрители при проведении официальных спортивных соревнований обязаны (выберите все возможные варианты):

А) приходить вовремя к месту проведения официального спортивного соревнования

Б) при проходе или проезде к месту проведения официального спортивного соревнования и (или) на прилегающую к нему территорию проходить личный осмотр и предоставлять для осмотра личные вещи;

В) незамедлительно сообщать контролерам-распорядителям и иным лицам, обеспечивающим общественный порядок и общественную безопасность при проведении официального спортивного соревнования, о случаях обнаружения подозрительных предметов, нарушения общественного порядка, возникновения задымления или пожара, необходимости оказания медицинской помощи лицам, находящимся в местах проведения официальных спортивных соревнований;

Г) при проезде к месту проведения официального спортивного соревнования и (или) на прилегающую к нему территорию на личном автотранспорте предъявлять контролерам-распорядителям пропуск на автотранспорт, выдаваемый организатором официального спортивного соревнования или собственником (пользователем) объекта спорта.

9. Какие средства поддержки не требуют предварительного согласования с организатором официального спортивного соревнования:

А) баннеры и флаги, которые не превышают размеров 2 метра 1,5 метра, в том числе на пустотельных древках, не превышающих 1,5 метра в длину и 2,5 сантиметра в диаметре;

Б) содержащие нацистскую атрибутику или символику либо атрибутику или символику экстремистских организаций, а также атрибутику или символику, сходную с ними до степени смешения;

В) не оскорбляющие честь и достоинства участников, зрителей и (или) организаторов официального спортивного соревнования;

Г) все вышеперечисленные.

10. Какие меры принимают по отношению к лицам, не соблюдающим требования, установленные Правилами, или отказывающимся от их соблюдения (выберите все возможные варианты):

- А) не допущение в места проведения официальных спортивных соревнований;
- Б) получение предупреждения;
- В) удаление;
- Г) привлечение к ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

11. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях размещаются (выберите все возможные варианты):

- А) на информационных щитах (стендах) перед кассами по продаже входных билетов;
- Б) в билетах;
- В) перед входами в место проведения официального спортивного соревнования;
- Г) на официальных сайтах общероссийских спортивных федераций по видам спорта.

12. В какой году был объявлен ЮНЕСКО годом толерантности:

- А) 2003;
- Б) 2004;
- В) 2005;
- Г) 2006.

13. Проблему толерантности можно отнести к:

- А) к общественной;
- Б) к сознательной;
- В) к философской;
- Г) к воспитательной;

14. Проблема толерантности является одной из наиболее острых в:

- А) в школьной среде;

- Б) в студенческой среде;
- В) в рабочей среде;
- Г) в семейной среде.

15. Какие необходимые знания, навыки обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения (выберите все возможные варианты):

- А) этнокультурные знания;
- Б) умение межнационального взаимодействия;
- В) географические знания;
- Г) знания по межкультурной этики.

ТЕСТ 3

1. Что чаще всего применяется в системе физкультурно-оздоровительной работы ФСМ?

- А) состязательная игровая деятельность;
- Б) ритмическая гимнастика;
- В) занятие-тренировка;
- Г) занятие-зачёт.

2. Что такое «гандикап»?

- А) вид спортивного инвентаря;
- Б) спортивное соревнование разных по классу (или по возрасту) участников с предварительным уравниванием шансов на победу;
- В) особый вид йоги;
- Г) традиционное физкультурное занятие.

3. С какой целью проводятся ФСМ (Физкультурно-спортивные мероприятия)?

- А) с целью проверки навыков и умений;
- Б) с целью организации активного отдыха;
- В) с целью проведения спортивных соревнований;
- Г) верны все вышеперечисленные варианты ответов.

4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий:

- А) физкультурно-спортивные интересы предполагаемых участников, возможности реализации (наличие инвентаря, спортсооружений), следует ориентироваться на календарь спортивно --массовых мероприятий на год;
- Б) наличие места проведения и инвентаря для соревнований;
- В) ограничения по возрасту, полу, уровню профессиональной подготовки;
- Г) наличие звания МС (мастера спорта).

5. Для чего правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?

- А) только для обозначения запретов для болельщиков;
- Б) для надлежащего обеспечения безопасности зрителей во время проведения официальных спортивных соревнований;
- В) только для того, чтобы знать какие предметы болельщики могут пронести на стадион;
- Г) для того, чтобы знать стратегии и тактики поведения в конфликте на спортивном мероприятии.

6. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам:

- А) этнокультурные знания (традиции, ценности, мораль, устои);
- Б) умения межнационального взаимодействия (коммуникации);
- В) знать, какие аббревиатуры в названии стран и команд допустимо использовать при скандировании для поддержки выступления спортсменов;
- Г) все вышеперечисленные ответы верны;

7. Дайте определение понятию толерантности:

- А) толерантность – это миролюбие, терпимость к этническим, религиозным, политическим, конфессиональным, межличностным разногласиям, признание возможности равноправного существования «другого»;
- Б) Толерантность – это отрицание чего-то нового;

В) Толерантность – это нежелание терпеть, признавать что-либо или мириться с чем-либо;

Г) Толерантность – это совокупность характерных, своеобразных черт, отличающих одного человека от другого.

8. Кто является организатором официального спортивного соревнования?

А) только юридическое лицо;

Б) только физическое лицо;

В) юридическое или физическое лицо;

Г) нет верного варианта ответа.

9. Какой год был объявлен ЮНЕСКО годом толерантности?

А) 2013;

Б) 2001;

В) 2003;

Г) 2008.

10. Проблему толерантности можно отнести к:

А) к педагогической;

Б) к образовательной;

В) к социальной;

Г) к воспитательной.

11. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?

А) пропаганда физической культуры и спорта;

Б) воспитание прикладных навыков и умений;

В) подведение итогов спортивного коллектива;

Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

12. К основным принципам организации и проведения ФСМ относятся:

А) соответствие его задачам и виду; доступность по времени и месту проведения; посильность соревновательных упражнений;

- Б) только эстетика и зрелищность;
- В) наличие инвентаря;
- Г) спортивный интерес.

13. Что такое «спортивное событие»?

- А) это непосредственное участие всех вовлеченных субъектов (организаторов, спортсменов, болельщиков, спонсоров, СМИ) в спортивный процесс в определенное время X, продолжительностью Y дней/часов/минут;
- Б) это всегда комплекс маркетинговых мероприятий от начала работы над конкретным соревнованием (проектом) до его завершения;
- В) физкультурно-спортивные интересы предполагаемых участников соревнований;
- Г) сектор для активной поддержки по предварительному согласованию с организатором официального спортивного соревнования.

14. «Громоздкий предмет» — любой объект, размеры которого по длине, ширине и высоте превышают _____ сантиметров.

- А) 30x40x30 сантиметров;
- Б) 25x40x45 сантиметров;
- В) 40x40x45 сантиметров;
- Г) 40x55x45 сантиметров.

15. Что запрещается зрителям в местах проведения официальных спортивных соревнований:

- А) находиться в состоянии опьянения; осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью, а также безопасности, жизни, здоровью иных лиц; скрывать свои лица;
- Б) оказание необходимой медицинской помощи;
- В) пользование всеми услугами, предоставляемыми в местах проведения официальных спортивных соревнований;
- Г) на проход к индивидуальному зрительскому месту с безалкогольными напитками в пластиковых или бумажных стаканах и едой.

ТЕСТ 4

1. Какие мероприятия являются методом приобщения широких масс населения к физической культуре и спорту:

- А) психологические мероприятия;
- Б) спортивные мероприятия;
- В) массовые мероприятия;
- Г) массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

2. По классификации средства восстановления распределяются на:

- А) педагогические;
- Б) медико-биологические;
- В) психологические;
- Г) все вышеперечисленные варианты.

3. Эффект активного отдыха зависит от:

- А) величины используемой нагрузки;
- Б) потребляемой пищи;
- В) физическое нагрузки;
- Г) ни от чего не зависит.

4. Повышение двигательной активности отмечается:

- А) в быстром темпе;
- Б) в быстрой фазе;
- В) в медленной фазе;
- Г) в медленном темпе.

5. Важным фактором, определяющим полноценное восстановление организма, является:

- А) правильное питание;
- Б) физические нагрузки;
- В) рациональное питание;
- Г) плотное питание.

6. Что означает термин «Спортивное соревнование»:

- А) это непосредственное участие всех вовлеченных субъектов (организаторов, спортсменов, болельщиков, спонсоров, СМИ) в спортивный процесс в определенное время X, продолжительностью Y дней/часов/минут;
- Б) это всегда комплекс маркетинговых мероприятий от начала работы над конкретным соревнованием (проектом) до его завершения;
- В) физкультурно-спортивные интересы предполагаемых участников соревнований;
- Г) возможности реализации (наличие инвентаря, спортооружений, климатических условий, обеспеченность материальными ресурсами, обеспеченность судьями).

7. Документ установленной организатором официального спортивного соревнования формы, подтверждающий право лица на посещение официального спортивного соревнования, называется:

- А) паспорт;
- Б) студенческий билет;
- В) входной билет;
- Г) пригласительный билет.

8. В каком году ЮНЕСКО был объявлен годом толерантности:

- А) в 2003 году;
- Б) В 2004 году;
- В) В 2005 году;
- Г) В 2006 году.

9. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

10. Результатом физической подготовки является:

- А) Количество разученных упражнений;

- Б) Степень физической подготовленности;
- В) Физическое совершенство;
- Г) Моральная подготовленность.

11. Какая проблема в студенческой среде является одной из наиболее острых:

- А) психологической подготовки;
- Б) толерантности;
- В) воспитания;
- Г) физической подготовки.

12. Что такое толерантность:

- А) это то, что делает возможным достижение мира и ведет от культуры войны к культуре мира», – так говорится в Декларации принципов толерантности, принятой генеральной Конференцией ЮНЕСКО в 1995 году;
- Б) это миролюбие, терпимость к этническим, религиозным, политическим, конфессиональным, межличностным разногласиям, признание возможности равноправного существования «другого»;
- В) это человеческая добродетель: искусство жить в мире разных людей и идей, способность иметь права и свободы, при этом, не нарушая прав и свобод других людей. В то же время, толерантность – это не уступка, не снисхождение или потворство, а активная жизненная позиция на основе признания иного;
- Г) все вышеперечисленное.

13. Перечень предметов, запрещенных к проносу в места проведения официальных спортивных соревнований в соответствии с подпунктом «м» пункта 5 настоящих Правил, размещается на ...

- А) студенческом билете;
- Б) входном билете;
- В) в отдельном листочке;
- Г) нет правильного ответа.

14. Зрителям в местах проведения официальных спортивных соревнований запрещается:

- А) находиться в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность;
- Б) осуществлять действия, создающие угрозу собственной безопасности, жизни, здоровью;
- В) проводить публичные мероприятия, не предусмотренные положением (регламентом) проведения официального спортивного соревнования;
- Г) все вышеперечисленное.

15. В каком году в г. Казани был проведен I Республиканский межнациональный молодежный форум «Дружба народов – богатство Татарстана», посвященный объединению молодежи всех национальностей, проживающей в Татарстане:

- А) 2008 г.;
- Б) 2010 г.;
- В) 2011 г.;
- Г) 2013 г.

**ТЕМА XVIII. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ. ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПЕЦИАЛИСТА**

Основные термины

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические качества, умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Их можно получить в процессе

физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, управление автотранспортом, езда на велосипеде и др.).

Прикладные психофизические качества – это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость.

Прикладные специальные качества – это способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и повышенной температуры, укачивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др.

ТЕСТ 1

1. Верно ли, что физическая культура и профессиональная трудовая деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом?

- А) да;
- Б) нет.

2. Кто писал в 1891 году, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле?

- А) П.Ф. Лесгафт;
- Б) И.М. Сеченов;
- В) И.П. Павлов;
- Г) Н.И. Пирогов.

3. Что дают прикладные знания:

- А) обеспечивают безопасность в быту:
- Б) имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью:
- В) составляют обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств:
- Г) создают базу для получения новых знаний:

4. Целью производственной физической культуры является:

- А) способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда:
- Б) способствовать улучшению настроения:
- В) способствовать укреплению морального духа:
- Г) способствовать укреплению физической подготовки рабочего коллектива.

5. Попутная тренировка – это:

- А) выполнение физических упражнений на ходу:
- Б) выполнение физических упражнений парами:
- В) неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени:
- Г) организованная тренировка группой людей, направленная на активное взаимодействие.

ТЕСТ 2

1. Какие из перечисленных ниже функций относятся к ППФК?

Укажите несколько вариантов ответа:

- А) социальная функция;

- Б) коммуникативная функция;
- В) специфическая функция;
- Г) когнитивная функция.

2. Кому принадлежит данная цитата: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле»?

- А) Пьер де Кубертен;
- Б) Жан Птижан;
- В) Конеева Е.В.;
- Г) Лесгафт П.Ф.

3. Какие факторы общей физической подготовки влияют на успех профессиональной деятельности? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) состояние здоровья;
- Б) степень физической тренированности;
- В) знание техники безопасности в процессе работы;
- Г) адаптация к условиям труда.

4. Какое из представленных ниже определений соответствует термину ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)?

- А) Часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;
- Б) Подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- В) Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- Г) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями.

5. Какие из перечисленных ниже явлений отрицательно сказываются на профессиональной работоспособности? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) Детренированность организма;
- Б) Неблагоприятное влияние окружающей среды;
- В) Ежедневные физические нагрузки;
- Г) Напряженное эмоциональное состояние человека.

6. Какие из перечисленных ниже задач относятся к ППФП? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) улучшение условий труда;
- Б) обеспечение высокого уровня профессиональной работоспособности;
- В) формирование знаний техники безопасности на предприятии;
- Г) формирование профессионально важных психофизических качеств.

7. Какие из перечисленных ниже прикладных качеств являются составляющими ППФП? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) прикладные психофизические качества;
- Б) прикладные специальные качества;
- В) прикладные физические качества;
- Г) прикладные социальные качества.

8. Какое из представленных ниже определений раскрывает сущность термина прикладные психофизические качества?

- А) способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды;
- Б) перечень физических характеристик необходимых во многих профессиях;
- В) обширный перечень необходимых для каждой профессии прикладных физических и психических качеств;
- Г) способность организма специалиста игнорировать неприятную психологическую обстановку.

9. В какие группы можно объединить средства ППФП? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) прикладные виды спорта;
- Б) прикладные спортивные состязания;
- В) оздоровительные силы общения с животными;
- Г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

10. Какие виды спорта и средства физической культуры соответствуют профессиональной направленности гуманитариев? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) атлетизм;
- Б) плавание;
- В) борьба;
- Г) туристические походы.

11. Какие из нижеперечисленных факторов определяют содержание ППФП? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) формы труда;
- Б) условия труда;
- В) динамика работоспособности;
- Г) трудовая дисциплина.

12. Какие из нижеперечисленных задач относятся к ПФК (производственная физическая культура)? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) подготовить организм человека к профессиональной деятельности;
- Б) профилактика влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда;
- В) поддерживать низкий уровень работоспособности;
- Г) увеличение среди специалистов случаев профессионального травматизма.

13. Какие из перечисленных ниже упражнений относятся к формам производственной гимнастики? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) физкультурная пауза;
- Б) физкультурная час;
- В) физкультурный минутка;
- Г) микропауза пассивного отдыха.

14. Какие требования нужно учитывать при составлении индивидуального комплекса «зарядки»? Укажите несколько вариантов ответа:

- А) комплекс зарядки не следует обновлять;
- Б) упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма;
- В) упражнения должны выполнять в определенной последовательности;
- Г) нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым повышением к концу зарядки.

15. Какое из представленных ниже определений в полной мере раскрывает сущность термина попутная тренировка?

- А) предусмотренное, спланированное действие в процессе рабочей деятельности;
- Б) комплекс физических упражнений, который осуществляется в небольшие перерывы во время рабочего процесса;
- В) неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат времени;
- Г) физические упражнения, которые можно совершать попутно с рабочим процессом, исходя из специфики профессии.

ТЕСТ 3

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- А) выполнение определенных профессиональных видов работ;
- Б) одно из основных направлений системы физического воспитания, которое должно формировать прикладные знания, физические качества,

умения и навыки, способствующие успешной профессиональной деятельности;

В) обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств;

Г) способность организма специалиста противостоять специфическим воздействиям внешней среды.

2. Для чего нужна будущему специалисту специальная психофизическая подготовка к профессии?

А) для быстрого запоминания, выразительной речи;

Б) это связано с влиянием современной роботизацией труда и быта на жизнедеятельность человека, с изменением функциональной роли человека в современном производстве;

В) для привычек использования физической культуры и спорта в прикладных целях;

Г) для укрепления центрально-нервной и сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, системы терморегуляции.

3. Согласно Государственному Образовательному Стандарту высшего профессионального образования лица, завершившие обучение по дисциплине «Физическая культура», должны:

А) понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

Б) знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни;

В) иметь опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

4. Сколько может длиться адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки?

А) может длиться от одного года до 5-7 лет;

Б) может длиться от 5-7 лет;

В) может длиться от 5-12 лет;

Г) может длиться от одного года до 10 лет.

5. Какими функциями обладает ППФП?

А) общеприкладная функция, социальная функция, специфическая функция;

Б) адаптационная функция, организаторская функция;

В) педагогическая функция, образовательная функция;

Г) правовая функция, социальная функция.

6. Что включают в себя средства ППФП студентов в вузах?

А) выносливость, быстрота ума, способность принимать решения в короткое время;

Б) гиподинамия, зрение;

В) физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы;

Г) вестибулярный аппарат.

7. Сколько длится микропауза активного отдыха?

А) 1 минуту;

Б) 15 секунд;

В) 10 секунд;

Г) 20-30 секунд.

8. Какие два компонента включает в себя методика производственной гимнастики?

А) физические упражнения и дыхательная гимнастика;

Б) методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня;

В) бег и плавание;

Г) укрепление здоровья и повышение эффективности труда.

9. С какого вида гимнастики рекомендуется начинать рабочий день?

А) с вводной гимнастики;

Б) с командной гимнастики;

В) с акробатической гимнастики;

Г) с эстетической гимнастики.

10. Попутная тренировка – это:

А) высокоинтенсивные упражнения, выполняемые в быстром темпе короткими интервалами, но с максимальным напряжением;

Б) низкоинтенсивные упражнения, выполняемые в размеренном темпе в течение длительного времени;

В) неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени;

Г) последовательно выполняемые упражнения на разные группы мышц.

11. Что относится к дополнительным средствам повышения работоспособности?

А) различные тренажеры;

Б) гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические стенки;

В) душевые установки с дождевым, восходящим, контрастным и другими вариантами водных потоков; подводный массаж, русские бани и сауны;

Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.

12. Какими качествами должен обладать современный руководитель трудового коллектива?

А) определённой суммой знаний, навыков, привычек в области использования средств и методов физической культуры и спорта для решения производственных и социально-экономических задач;

Б) определённой физической подготовкой;

В) должен эффективно использовать свое время;

Г) ни один из предложенных вариантов не является верным.

13. Для чего проводится профилактическая гимнастика?

А) для набора мышечной массы;

Б) для поддержания тела в тонусе;

В) для профилактики неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма;

Г) для повышения концентрации внимания.

14. Ссадины-это:

А) следствие механических повреждений мягких тканей, но без нарушения их целостности;

Б) механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки, которую следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зелёной и наложить повязку;

В) открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами;

Г) лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания.

15. Что обычно влияет на продолжительность физкультурных пауз, интенсивность выполнения комплекса отдельных упражнений?

А) возрастные отличия;

Б) географо-климатические условия;

В) температурные и климатические особенности времен года в тех или иных регионах;

Г) все вышеперечисленные варианты ответов верны.



ЛИТЕРАТУРА

1. Фазлеева Е.В. Рахимов М.И. Двоеносов В.Г. Пасмуров Г.И. Шалавина А.С. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» // Учебное пособие. – Казань: КФУ, 2014. – 325 с. URL: <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/22043>
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Электронный образовательный ресурс. /Е.В. Фазлеева, А.Р. Бикмуллина, А.С. Шалавина, А.Н. Фазлеев. - КФУ. - 2019. URL: <https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=3206>
3. Физическая культура. Электронный образовательный ресурс. /Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Рахимов М.И., Пасмуров Г.И. - Казань, КФУ. - 2016. URL: <http://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1661>

ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ

ТЕМА 1

Тест 1. 1.В 2.В 3.А 4.А 5.Б 6.Б 7.А 8.Г 9.Г

Тест 2. 1.А 2.В 3.Б 4.Б 5.Б 6.АБ, БГ, ВВ, Га 7.В 8.А 9.В

Тест 3. 1.В 2.Б 3. 4.А 5.Б 6.В 7.А 8.В 9.Б 10.А 11.Б 12.Г 13.А 14.БВГ
15.АБВГ

Тест 4. 1.В 2.Б 3.А 4.А 5.Г 6.Б 7.Б 8.В 9.А 10.Г 11.Г 12.А 13.Б 14.А
15.В

ТЕМА 2

Тест 1. 1.А 2.Б 3.А 4.А 5.А 6.В 7.В 8.А 9.А 10.А

Тест 2. 1.Б 2.А 3.АГ 4.В 5.А 6.БВГ 7.А 8.АБГ 9.Б 10.В 11.АВГ 12.БГ
13.АБ 14.АБВГ 15.Б

Тест 3. 1.Г 2.В 3.А 4.А 5.В 6.Г 7.Г 8.А 9.В 10.Б 11.Б 12.Б 13.А 14.Г
15.А

Тест 4. 1.В 2.А 3.Б 4.А 5.Г 6.В 7.В 8.В 9.Б 10.Г 11.В 12.А 13.Г 14.Б
15.Г

ТЕМА 3

Тест 1. 1.А 2.В 3.А 4.В 5.А 6.В 7.Б 8.А 9.А 10.А

Тест 2. 1.БВ 2.А 3.Б 4.Б 5.Г 6.АБВ 7.АГ 8.В 9.Г 10.БГ 11.В 12.Г. 13.А
14.Б 15.В

Тест 3. 1.А 2.А 3.Б 4.Г 5.Б

Тест 4. 1.А 2.В 3.А 4.Б 5.Б 6.Г 7.А 8.В 9.Б 10.Г 11.Г 12.А 13.В 14.А
15.В

ТЕМА 4

Тест 1. 1.Г 2.Б 3.Г 4.Б 5.А 6.А 7.А 8.А 9.А 10.Г

Тест 2. 1.В 2.Б 3.В 4.В 5.В

Тест 3. 1.В 2.Г 3.А 4.А 5.А 6.Б 7.Г 8.В 9.Г 10.Б 11.А 12.Б 13.В 14.В
15.Г

Тест 4. 1.АВГ 2.А 3.А 4.Б 5.В 6.Б 7.В 8.Г 9.А 10.АБВ 11.Б 12.АБВ
13.АВГ 14.Г 15.А

ТЕМА 5

Тест 1. 1.Б 2.Б 3.Б 4.А 5.Б 6.Б 7.В 8.В 9.А 10.А

Тест 2. 1.А 2.В 3.А 4.Г 5.В 6.А 7.А 8.Г 9.Б 10.Г 11.Б 12.А 13.В 14.В
15.Г

Тест 3. 1.А 2.В 3.Г 4.Г 5.В 6.А 7.А 8.В 9.В 10.Б 11.А 12.Г 13.В 14.А
15.Б

Тест 4. 1.Г 2.Г 3.Г 4.Б 5.А 6.Г 7.Г 8.А 9.Б 10.Б

ТЕМА 6

Тест 1. 1.В 2.Г 3.В 4.А 5.Б 6.А 7.Б 8.Б 9.В 10.А 11.А 12.В 13.Г 14.Г 15.А

Тест 2. 1.В 2.Б 3.А 4.Б 5.В 6.Г 7.В 8.А 9.Б 10.Г
Тест 3. 1.БГ 2.Б 3.Б 4.Б 5.Б 6.Б 7.В 8.Б 9.Б 10.А
Тест 4. 1.А 2.А 3.А 4.А 5.В 6.А 7.А 8.В 9.В 10.А

ТЕМА 7

Тест 1. 1.В 2.А 3.В 4.В 5.Б 6.В 7.А 8.Б 9.В 10.А
Тест 2. 1.А 2.В 3.В 4.Г 5.Б 6.А 7.В 8.А 9.А 10.В
Тест 3. 1.А 2.Б 3.В 4.Б 5.А 6.Б 7.Б 8.Б 9.А 10.В
Тест 4. 1.В 2.В 3.А 4.Б 5.Б 6.В 7.Б 8.А 9.Б 10.А

ТЕМА 8

Тест 1. 1.Б 2.Г 3.Б 4.В 5.Г 6.А 7.Б 8.В 9.Г 10.В
Тест 2. 1.Б 2.А 3.Б 4.Б 5.А 6.Б 7.В 8.А 9.АВГ 10.БВГ
Тест 3. 1.Б 2.Г 3.162В3Г4а 4.А 5.А 6.БВГ 7.Б 8.Г 9.Б 10.Б

ТЕМА 9

Тест 1. 1.А 2.Г 3.В 4.Б 5.В 6.Г 7.А 8.Г 9.А 10.В 11.Б 12.В 13.Г 14.А 15.Б
Тест 2. 1.Г 2.Г 3.Б 4.Б 5.Б 6.А 7.В 8.Г 9.А 10.Б 11.А 12.В 13.В 14.А 15.Г
Тест 3. 1.А 2.В 3.А 4.Б 5.А 6.Г 7.А 8.В 9.А 10.А 11.Г 12.Г 13.В 14.А 15.Г
Тест 4. 1.В 2.Б 3.А 4.В 5.В 6.В 7.В 8.Г 9.Б 10.Г

ТЕМА 10

Тест 1. 1.В 2.В 3.Б 4.А 5.Г 6.А 7.Б 8.Б 9.А 10.А 11.В 12.Г 13.Г 14.В 15.Б
Тест 2. 1.В 2.А 3.Б 4.Б 5.В 6.Г 7.Г 8.А 9.Б 10.В 11.Г 12.А 13.Б 14.В 15.В
Тест 3. 1.А 2.А 3.Г 4.Б 5.Б 6.В 7.А 8.Г 9.Б 10.Б 11.В 12.В 13.А 14.Б 15.Б
Тест 4. 1.В 2.Г 3.Б 4.В 5.Б 6.Г 7.А 8.Б 9.В 10.В

ТЕМА 11

Тест 1. 1.А 2.В 3.В 4.Г 5.Г
Тест 2. 1.Г 2.БГ 3.АБГ 4.Г 5.АБВГ 6.АБВГ 7.АВГ 8.АГ 9.Б 10.АБГ 11.В 12.В 13.АБГ 14.АБ 15.АВГ
Тест 3. 1.В 2.В 3.А 4.В 5.А 6.Б 7.Б 8.Г 9.Г 10.В 11.Г 12.А 13.А 14.А
Тест 4. 1.А 2.В 3.В 4.Б 5.Г 6.АГ 7.Б 8.В 9.Г 10.А 11.А 12.Б 13.Г 14.В 15.АБ

ТЕМА 12

Тест 1. 1.Б 2.В 3.В 4.Б 5.А

Тест 2. 1.АВ 2.БВ 3.БВ 4.Б 5.Б 6.А 7.Б 8.В 9.А 10.В 11.Б 12.Б 13.Г
14.А 15.Г

Тест 3. 1.В 2.В 3.Г 4.Г 5.Б 6.Б 7.Б 8.А 9.А 10.Б 11.В 12.А 13.Г 14.А
15.В

Тест 4. 1.В 2.А 3.В 4.Б 5.Б 6.А 7.Г 8.В 9.Б 10.А 11.А 12.В 13.Б 14.В
15.А

ТЕМА 13

Тест 1. 1.А 2.Г 3.А 4.Б 5.В

Тест 2. 1.Б 2.Г 3.А 4.Б 5.Б 6.Г 7.А 8.А 9.Г 10.Б 11.Г 12.А 13.А 14.В
15.Г

Тест 3. 1.Г 2.В 3.В 4.Г 5.А 6.Б 7.Г 8.Б 9.Б 10.Б 11.Б 12.Г 13.Б 14.Б

Тест 4. 1.А 2.А 3.АБВ 4.А 5.АБ 6.АБ 7.В 8.АБВ 9.А 10.АВ 11.АБВ
12.В 13.АБ 14.А15.Б

ТЕМА 14

Тест 1. 1.В 2.Б 3.В 4.В 5.В

Тест 2. 1.Б 2.Г 3.АГ 4.АВ 5.В 6.В 7.Г 8.Б 9.Б 10.В 11.Г 12.АГ 13.АВГ
14.АБ 15.БГ

Тест 3. 1.Г 2.В 3.В 4.А 5.В 6.Б 7.Б 8.Г 9.А 10.А 11.В 12.Б 13.А 14.Г
15.Г

Тест 4. 1.А 2.А 3.Б 4.Б 5.Б 6.Б 7.А 8.А 9.В 10.А 11.А 12.А 13.А 14.Б
15.В

ТЕМА 15

Тест 1. 1.аБ бА вВ 2.В 3.Г 4.А 5. Б

Тест 2. 1.АБВ 2.А 3.Б 4.АБ 5.Г 6.А 7.Б 8.БВ 9.А 10.АБВГ 11.А 12.Б
13.Б 14.А 15.АБВГ

Тест 3. 1.В 2.В 3.А 4.В 5.Г 6.Б 7.Г 8.А 9.В 10.Б 11.Г 12.А 13.Б 14.Г
15.Г

Тест 4. 1.Г 2.В 3.Б 4.А 5.Г 6.А 7.В 8.А 9.Г 10.Б 11.А 12.А 13.В 14.А
15.Г

ТЕМА 16

Тест 1. 1.В 2.В 3.А 4.Б 5.Б

Тест 2. 1.Г 2.А 3.ВАГБ 4.Б 5.А 6.А 7.Г 8.В 9.Б 10.В 11.Г 12.БВ 13.АВ
14.Б 15.В

Тест 3. 1.А 2.Г 3.Б 4.В 5.Б 6.В 7.А 8.Г 9.Г 10.Б 11.В 12.А 13.В 14.Б
15.Г

Тест 4. 1.Б 2.Г 3.А 4.Б 5.Г 6.Г 7.А 8.Б 9.А 10.В 11.А 12.Г 13.А 14.Б
15.Б

ТЕМА 17

Тест 1. 1.А 2.Г 3.А 4.А 5.Б

Тест 2. 1. АВГ 2.Г 3.Б 4.В 5.В 6.АБ 7.АВ 8.БВГ 9.Г 10.АВГ 11.АВГ
12.А 13.АГ 14.Б 15.АБГ

Тест 3. 1.А 2.Б 3.Г 4.А 5.Б 6.Г 7.А 8.В 9.В 10.Г 11.Г 12.А 13.Б 14.Б
15.А

Тест 4. 1.Г 2.Г 3.А 4.Б 5.В 6.А 7.В 8.В 9.Б 10.Б 11.Б 12.Г 13.Г 14.Г
15.Г

ТЕМА 18

Тест 1. 1.А 2.А 3.Б 4.А 5.В

Тест 2. 1.АВ 2.Г 3.АБГ 4.Б 5.АБГ 6.БГ 7.АБВ 8.В 9.АГ 10.АБ 11.АБВ
12.АБ 13.АВ 14.БВ 15.В

Тест 3. 1.Б 2.Б 3.Г 4.А 5.А 6.В 7.Г 8.Б 9.А 10.В 11.Г 12.А 13.В 14.Б
15.Г