

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Юридический колледж при юридическом институте

УТВЕРЖДАЮ

директор ЮК при ЮИ ДГУ

Д.Ш. Пирбудагова

2017 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ОГСЭ.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.02. Правоохранительная деятельность

Махачкала 2017

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составители:

Рустамов А.Ш. – к.п.н., доцент, преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин ЮК при ЮИ ДГУ

Рзаев А.А. – преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин ЮК при ЮИ ДГУ

Фонд оценочных средств одобрен на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин ЮК при ЮИ ДГУ

Протокол № 6 от «24» марта 2017 г.

Зав. кафедрой _____  /Саидов А.Г./

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
по дисциплине
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в Юридическом колледже при юридическом институте ДГУ (ЮК ДГУ), реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259), а также с учетом содержания примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Для успешного освоения дисциплины «Физическая культура» необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в результате изучения таких дисциплин, как «История», «Концепция современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина «Физическая культура» входит в структуру основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки.

В качестве обязательного минимума программа включает следующие разделы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический и методический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте, в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В ЮК ДГУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальности СПО «Право и организация социального обеспечения».

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

(личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины)

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

6. Критерии оценки

№ п-п	Разделы и темы дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1	Ведение. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	устный опрос
2	Основы здорового образа жизни.	Письменные задания, устный опрос
3	Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Тестирование, письменные задания
5	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Тестирование
6	Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Тестирование, контрольная работа
7	Средства физической культуры в регулировании	Тестирование, коллоквиум

	работоспособности	
8	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Устный опрос
9	Учебно-методические занятия	Устный опрос
10	Учебно-тренировочные занятия	Прием контрольных нормативов
11	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Прием контрольных нормативов
12	Легкая атлетика. (бег на короткие и длинные дистанции)	Прием контрольных нормативов
13	Легкая атлетика. (прыжки и метания)	Прием контрольных нормативов
14	Гимнастика	Прием контрольных нормативов
15	Спортивные игры (по выбору)	Прием контрольных нормативов
	ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ	Дифф.зачет

Возрастная группа от 13 до 15 лет

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

1 КУРС

Возрастная группа от 16 до 17 лет

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетво рительно	Хорошо	Отлично	Удовлетвор ительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

2 и 3 КУРС
Возрастная группа от 18 до 24 лет

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Удовлево- рительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		Удовлетвор ительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8	Бег на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

**Вопросы тестирования
для 1 курсов**

ОСНОВАТЕЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) Хуан Антонио Самаранч 2) лорд Килланен 3) Пьер де Кубертен

ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) Лесгафт 2) Семашко 3) Матвеев 4) Сухомлинский

БЕГ НА 100 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

- 1) общую выносливость 2) скоростно-силовую подготовленность 3) силовую подготовленность

ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (60-100 м) ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗМИНКУ :

- 1) голеностопного сустава 3) задней поверхности бедра
2) коленного сустава 4) передней поверхности бедра

БЕГ НА 2000 и 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА:

- 1) скоростно-силовую подготовленность 2) общую выносливость 3) силовую подготовленность

СИЛУ РАЗВИВАЮТ:

- 1) бег на 60, 100 и 200 метров 3) спортивные игры
2) сгибание и разгибание рук в упоре 4) метание мяча

ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- 1) силу 2) ловкость 3) выносливость 4) гибкость

Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) углеводы и минеральные элементы 3) белки и жиры
2) белки и витамины 4) углеводы

При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:

- 1) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
2) при переломах лучевой и малоберцовой кости при
3) переломах плечевой и бедренной кости
4) при переломах локтевой и бедренной кости

Выносливость человека не зависит от:

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата 3) силы мышц
2) возможностей систем дыхания и кровообращения 4) силы воли

Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) солнечная радиация 3) физическое упражнение
2) соблюдение режима дня 4) закаливание

Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- 1) физическое развитие 3) физическое совершенствование
2) физическое упражнение 4) физическая подготовка

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) упражнений на выносливость
- 2) силовых упражнений

- 3) скоростных упражнений
- 4) упражнений на гибкость

С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- 1) с помощью внушения
- 2) с помощью методов обучения
- 3) с помощью методов воспитания физических качеств

Активная гибкость по сравнению с пассивной:

- 1) меньше
- 2) больше
- 3) равна
- 4) несравнима

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НАЧИНАЮТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ:

- 1) 35 - 38 градусов Цельсия
- 2) 30 - 34
- 3) 26 - 30
- 4) 22 – 26

Ациклическим видом легкой атлетики является:

- 1) метание молота
- 2) прыжки в длину
- 3) прыжки в высоту
- 4) бег на 100м

К видам координационных способностей относится:

- 1) скоростная сила
- 2) произвольное расслабление мышц
- 3) активная гибкость
- 4) пассивная гибкость

Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек – тест для определения:

- 1) динамической силы
- 2) быстроты
- 3) общей выносливости
- 4) скоростной выносливости

Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

- 1) сила
- 2) скорость
- 3) мышечная выносливость
- 4) мощность

Физическим качеством не является:

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) воля
- 4) ловкость

Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:

- 1) динамическую силу
- 2) общую выносливость
- 3) скоростно-силовую выносливость
- 4) гибкость

Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:

- 1) энергичности
- 2) напряженности
- 3) гнева
- 4) утомления

Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- 1) метод повторных предельных упражнений
- 2) длительной непрерывной работы
- 3) повторной тренировки
- 4) интервальной тренировки

Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

- 1) утренние часы
- 2) пределах 11-18 часов
- 3) вечерние часы
- 4) не зависят от времени суток

Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

- 1) гипертрофии мышц 3) силы 3) мощности

Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- 1) силу 2) скорость 3) выносливость 4) координированность

Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

- 1) динамическую силу 3) быстроту
2) скоростно-силовую выносливость 4) гибкость

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

- 1) увеличения объема занятия
2) увеличения интенсивности занятия
3) увеличения частоты занятий

При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:

- 1) объем упражнений 3) частоту занятий
2) интенсивность упражнений 4) заменяют используемые комплексы и упражнения

При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- 1) бег 3) гребля
2) плавание 4) эффект не зависит от вида упражнения

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

- 1) тазобедренном суставе 3) локтевом суставе
2) плечевом суставе 4) лучезапястном суставе

У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна :

- 1) 80-70 уд/мин 2) 70-60 уд/мин 3) 60-50 уд/мин 4) 40 уд/мин и ниже

У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все

абсолютные показатели, кроме:

- 1) жизненной емкости легких 3) минутного объема кровообращения
2) объема сердца 4) все ответы неверны

Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- 1) 10-20 мин 2) 40-60 мин 3) 2-3 часа 4) 3-4 часа

К основным критериям физического развития не относится:

- 1) длина тела 3) частота сердечных сокращений (ЧСС)
2) масса тела 4) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- 1) агонистами 3) синергистами
2) антагонистами 4) все ответы верны

Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:

- 1) 10% 2) 25% 3) 40% 4) 55%

Мягкотканной структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:

- 1) **суставная капсула** 2) мышца 3) сухожилие 4) кожа

Общее количество мышц у человека - более:

- 1) 200 2) 400 3) **600** 4) 800

Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе

от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам – это:

- 1) сердце 2) печень 3) почки 4) поперечнополосатая мускулатура

Разница между доступной спортсмену амплитудой движений в различных суставах и необходимой

для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:

- 1) активной гибкостью 3) **запасом гибкости**
2) пассивной гибкостью 4) анатомической подвижностью суставов

Степень подвижности в суставах не зависит от:

- 1) возраста 3) **росто-весовых особенностей**
2) пола 4) степени тренированности

Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- 1) сколиоз 2) кифоз 3) лордоз 4) **все ответы верны**

Трицепсом называется :

- 1) **трехглавая мышца плеча** 3) трапецевидная мышца
2) дельтовидная мышца 4) плечелучевая мышца

Основным критерием здоровья является:

- 1) отсутствие морфологических и функциональных нарушений
2) способность организма поддерживать гомеостаз
3) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
4) **все ответы верны**

После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны,

разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:

- 1) 1-2 ч 2) 6-12 ч 3) **24-48 ч** 4) 72-100 ч

Стойкое ограничение движений в суставе является:

- 1) атрофией 3) острым мышечным спазмом
2) миалгией 4) **контрактурой**

Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:

- 1) меньше 2) такая же 3) **больше** 4) не связана с фактором тренированности

Для воспитания быстроты используются:

- 1) **двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью**
2) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
3) подвижные и спортивные игры
4) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

- 1) физического развития
- 2) **физического воспитания**
- 3) физической культурой
- 4) физического совершенства

Основу двигательных способностей составляют:

- 1) двигательные автоматизмы
- 2) сила, быстрота, выносливость
- 3) гибкость и координированность
- 4) **физические качества и умения**

В обеспечении организма энергией первое место занимают:

- 1) белки
- 2) жиры
- 3) **углеводы**
- 4) витамины и минеральные вещества

Из мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:

- 1) **финалгон**
- 2) венарутон
- 3) гепариновая мазь
- 4) троксевазин

Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:

- 1) **бег**
- 2) плавание
- 3) езда на велосипеде
- 4) спортивная ходьба

Периодичность Зимних Олимпийских Игр:

- 1) 1 раз в 2 года
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) **1 раз в 4 года**
- 4) 1 раз в 5 лет

Периодичность Летних Олимпийских Игр:

- 1) 1 раз в 2 года
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) **1 раз в 4 года**
- 4) 1 раз в 5 лет

Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:

- 1) физическим развитием
- 2) физическим воспитанием
- 3) **физической культурой**
- 4) физическим упражнением

Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

- 1) обеспечения полноценного физического развития
- 2) совершенствования телосложения
- 3) закаливания и физиотерапевтических процедур
- 4) формирования двигательных навыков и умений

Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:

- 1) физическим развитием
- 2) **физическими упражнениями**
- 3) физическим трудом
- 4) физическим воспитанием

Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:

- 1) **главное звено техники**
- 2) основу техники
- 3) детали техники
- 4) корень техники

При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
- 2) **максимальная амплитуда движений**
- 3) умеренная интенсивность
- 4) большая продолжительность

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) скоростных упражнений
- 2) **упражнений на гибкость**
- 3) силовых упражнений
- 4) упражнений на выносливость

Осанкой называется:

- 1) силуэт человека
- 2) привычная поза человека в вертикальном положении
- 3) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- 4) пружинные характеристики позвоночника и стоп

С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- 1) с помощью методов воспитания физических качеств
- 2) с помощью методов обучения
- 3) с помощью внушения

Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно
- 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
- 4) наблюдается все вышеперечисленное

Правильное дыхание характеризуется :

- 1) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 2) более продолжительным вдохом
- 3) более продолжительным выдохом
- 4) вдохом через нос и выдохом ртом

Координированность повышают с помощью методов :

- 1) контрастных заданий
- 2) воспитания физических качеств
- 3) внушения
- 4) обучения

Под закаливанием понимается:

- 1) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- 2) использование солнца, воздуха и воды
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
- 4) купание в холодной воде и хождение босиком

К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:

- 1) повреждение менисков
- 2) гемофелия
- 3) остеопороз костей
- 4) все ответы верны

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- 1) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 2) обеспечивает ритмичность работы организма
- 3) позволяет правильно планировать дела в течении дня
- 4) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

Для воспитания гибкости используются:

- 1) движения рывкового характера
- 2) пружинящие движения
- 3) маховые движения с отягощением и без него
- 4) движения, выполняемые с большой амплитудой

Выносливость человека не зависит от:

- 1) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- 2) возможностей систем дыхания и кровообращения
- 3) силы мышц
- 4) силы воли

Стойкое ограничение движений в суставе является:

- 1) атрофией
- 2) миалгией
- 3) острым мышечным спазмом
- 4) контрактурой

Основными источниками энергии для организма являются:

- 1) белки и жиры
- 2) углеводы
- 3) белки и витамины
- 4) углеводы и минеральные элементы

Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) солнечная радиация
- 2) соблюдение режима дня
- 3) физическое упражнение
- 4) закаливание

Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- 1) физическое упражнение
- 2) физическое развитие
- 3) физическое совершенствование
- 4) физическая подготовка

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- 1) упражнений на выносливость
- 2) упражнений на гибкость
- 3) силовых упражнений
- 4) скоростных упражнений

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- 1) рациональное питание
- 2) закаливание
- 3) личная и общественная гигиена
- 4) двигательный режим

Состояние здоровья обусловлено:

- 1) отсутствием болезней
- 2) уровнем здравоохранения
- 3) образом жизни
- 4) резервными возможностями организма

Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- 1) водой
- 2) солнцем
- 3) воздухом
- 4) холодом

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- 1) гибкость
- 2) выносливость
- 3) быстроту
- 4) координацию

Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:

- 1) координации движений
- 2) техники движений
- 3) скоростной силы
- 4) быстроты реакции

Основой методики воспитания физических качеств является:

- 1) возрастная адекватность нагрузки
- 2) обучение двигательным действиям
- 3) постепенное повышение силы воздействия
- 4) выполнение физических упражнений

Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- 1) челночный бег
- 2) прыжки через скакалку
- 3) упражнения "на равновесие"
- 4) подвижные игры

II. ВЫБЕРИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ.

В СПОРТЕ ВЫДЕЛЯЮТ:

- 1) массовый спорт
- 2) инвалидный спорт
- 3) дворовый спорт
- 4) спорт высших достижений
- 5) детско-юношеский спорт

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА:

- 1) гандбол
- 2) лыжные гонки
- 3) фигурное катание
- 4) велоспорт

ДЕВИЗ ОЛИМПИЙСКИЙ ИГР:

- 1) крепче 2) сильнее 3) выше 4) шире 5) быстрее 6) дальше

ПРИ БОЛЯХ В ПРАВОМ БОКУ ВО ВРЕМЯ БЕГА СЛЕДУЕТ

- 1) снизить темп движения 3) сразу остановиться
2) обратиться к врачу 4) глубоко подышать, делая резкий выдох

Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:

- 1) соревновательные 3) воспитательные 5) образовательные 7) оздоровительные
2) двигательные 4) методические 6) гигиенические 8) адаптационные

Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:

- 1) упражнения “на выносливость” 4) силовые упражнения
2) скоростные упражнения 5) дыхательные упражнения
3) упражнения “на внимание” 6) упражнения “на гибкость”

ВИДЫ СПОРТА, НАИБОЛЕЕ БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ:

- 1) акробатика 2) шахматы 3) плавание 4) гимнастика 5) лыжные гонки

РАЗМИНКА СОСТОИТ ИЗ:

- 1) заключительной 2) основной 3) общей 4) специальной

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВМЫ (три вида) ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

- 1) ушибы 2) ожоги 3) переломы 4) растяжение

Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- 1) воспитание физических качеств 4) коррекция осанки
2) разучивание двигательных действий 5) функциональная подготовка организма
3) восстановление работоспособности 6) активизация внимания

Выбрать зимние виды спорта:

- 1) регби 2) биатлон 3) фристайл 4) триатлон 5) бобслей

Выбрать зимние виды спорта:

- 1) фристайл 2) гандбол 3) кёрлинг 4) гольф 5) лыжные гонки

Выбрать летние виды спорта:

- 1) регби 2) биатлон 3) фристайл 4) триатлон 5) бобслей

Выбрать летние виды спорта:

- 1) фристайл 2) гандбол 3) кёрлинг 4) гольф 5) лыжи

Выбрать командные виды спорта:

- 1) триатлон 2) баскетбол 3) шахматы 4) кёрлинг 5) толкание ядра

Выбрать командные виды спорта:

- 1) футбол 2) кёрлинг 3) армрестлинг 4) гандбол 5) плавание

Выбрать лично-командные виды спорта:

- 1) шахматы 2) баскетбол 3) футбол 4) фехтование 5) метание молота

Выбрать лично-командные виды спорта:

- 1) волейбол 2) пулевая стрельба 3) метание копья 4) фехтование

Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

- 1) хоккей на траве 2) армрестлинг 3) метание копья 4) стрельба из лука

Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр:

- 1) тяжелая атлетика 2) дартс 3) автогонки 4) плавание

Выбрать спринтерские дистанции:

- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м

Выбрать стайерские дистанции:

- 1) 1000 м 2) 100 м 3) 3000 м 4) 60 м

Выбрать марафонскую дистанцию:

- 1) 10000 м 2) 1000 м 3) 42км195 м 4) 5000 м

Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:

- 1) футбол (мужчины) 3) хоккей на траве (женщины)
2) баскетбол (мужчины) 4) волейбол (женщины)

Командные виды спорта, в которых сборная России (СССР) становилась Олимпийским чемпионом:

- 1) футбол (женщины) 3) волейбол (мужчины)
2) баскетбол (женщины) 4) гандбол (мужчины)

III. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ:

- 1) подготовительная **2** 2) основная часть **3** 3) заключительная **4** 4) вводная **1**

РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСВОЕНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ПРОЦЕДУР ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ:

- 1) обливание **2** 2) душ **3** 3) обтирание **1** 4) купание **4**

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

ЗАКАЛИВАНИЯ :

- 1) систематичность **3** 2) постепенность и последовательность **2** 3) учет индивидуальных особенностей **1**

В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ РАЗМИНКУ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП

МЫШЦ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ:

1) нижних конечностей **3** 2) верхних конечностей **1** 3) шеи **2** 4) спины **4**

РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ПРОЦЕССА РАБОТОСПОСОБНОСТИ:

1) устойчивое состояние **2** 2) снижение работоспособности **3** 3) вработываемость **1**

Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в

основной части урока по общей физической подготовке:

1) на силу **4** 2) на выносливость **1** 3) на гибкость **2** 4) на быстроту **3**

В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств

в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

1) сила **4** 3) гибкость **2**
2) быстрота **3** 4) выносливость **1**

В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения

в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1) дыхательные упражнения **2** 4) прыжки **6**
2) потягивания **1** 5) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости **4**
3) бег с переходом на ходьбу **5** 6) ходьба с постепенным повышением частоты шагов **3**

В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в

основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

1) сила **4** 3) гибкость **2**
2) быстрота **3** 4) выносливость **1**

IV. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ НА ДОПОЛНЕНИЕ.

Наука о здоровье человека называется **валеология**

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется **гибкость**

Временное снижение работоспособности человека называется **утомление**

Целью физического воспитания студентов является формирование физически **развитой** личности

Резко выраженный изгиб-искривление позвоночника назад называется **кифоз**

Резко выраженный изгиб-искривление позвоночника вперед называется **лордоз**

Резко выраженный изгиб-искривление позвоночника в бок называется **сколиоз**

Положение занимающихся на полностью согнутых ногах называется **присяд**

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти

захватывают колени, в гимнастике обозначается как **группировка**

Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как **подъем**

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике

обозначается как **вис**

В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после "скачка" называется **ядро**

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и

нормальное течение физиологических процессов называется **травма**

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным

сочетанием физического, морального и социального благополучия называется **гемостаз**

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как **кувырок**

V. ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ.

Вид спорта	Продолжительность игры
1) баскетбол (м) в	А) 3 x 20 мин
2) хоккей с шайбой (м) а	Б) 2 x 45 мин
3) гандбол (м) г	В) 4 x 10 мин
	Г) 2 x 30 мин

Вид спорта	Продолжительность игры
1) гандбол (м) г	А) 3 x 20 мин
2) футбол (м) б	Б) 2 x 45 мин
3) баскетбол (м) в	В) 4 x 10 мин
	Г) 2 x 30 мин

Вид спорта	Количество основных игроков одной команды
1) баскетбол а	А) 5 В) 11
2) футбол в	Б) 6 Г) 7
3) волейбол б	

Вид спорта	Снаряд или предмет
1) спортивная гимнастика б, в	А) обруч В) бревно
2) художественная гимнастика а, г	Б) брусья Г) мяч

Вид спорта	Количество основных игроков одной команды
1) волейбол б	А) 5 В) 11
2) легкая атлетика а, в, г	А) толкание ядра В) метание молота
3) хоккей с шайбой а	Б) 6 Г) прыжки в длину
4) гандбол г	Б) триатлон
5) легкая атлетика б	Г) прыжки в длину

Вопросы тестов для 2 – 3 курса.

I. ВОПРОСЫ С ВЫБОРОМ ОДНОГО ПРАВИЛЬНОГО ОТВЕТА.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (МПК) - ЭТО

- 1) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы
- 2) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 3) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

4) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - ЭТО

1) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

- 2) сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении
- 3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений
- 4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

ЛЕГОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ - ЭТО

1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

КИСЛОРОДНЫЙ ЗАПРОС - ЭТО

- 1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности

- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) – ЭТО

- 1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха**
- 3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

СУММАРНЫЙ (ОБЩИЙ КИСЛОРОДНЫЙ) ЗАПРОС - ЭТО

1) количество кислорода, необходимое для выполнения всей предстоящей работы

2) наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе

3) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

4) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

ПОД БЫСТРОТОЙ ПОНИМАЮТ

1) способность человека преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему посредством мышечных напряжений

2) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

3) способность противостоять утомлению

4) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) длительное время выполнять физические упражнения

2) эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление

3) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников

энергообеспечения

4) в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников

энергообеспечения

2) длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы

3) эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление

ЛОВКОСТЬ – ЭТО СПОСОБНОСТЬ

1) противостоять утомлению

2) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

3) функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений

4) быстро, точно, экономно решать двигательные задачи

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ - ЭТО

1) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

2) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха

3) количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности

4) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

САМОВОСПИТАНИЕ В СПОРТЕ - ЭТО

1) умение предельно мобилизоваться и предельно расслабиться

2) регулятор поведения личности, связанный с уровнем притязаний (т.е. степенью трудностей целей, которые ставит перед собой личность)

3) деятельность объекта, направленная на совершенствование своей личности в трех сферах – интеллектуальной, эмоциональной и физической

АБСОЛЮТНАЯ СИЛА - ЭТО

1) сила, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

2) сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении

3) противодействие сопротивлению посредством мышечных напряжений

4) способность человека преодолевать внешнее сопротивление

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК - ЭТО

1) степень владения техникой действия, при которой наблюдается нестабильное решение двигательной задачи

2) степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

1) состоянием всех функциональных систем организма, гармонией физиологических процессов, высокой степенью

адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

2) активностью человека в обществе, стремлением к поиску новых, более эффективных форм организации труда,

увеличению его продолжительности

3) убежденностью человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией

СОЦИАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТ

1) активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности

2) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией

3) состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации

индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ОТРАЖАЕТ

1) активность человека в обществе, стремление к поиску новых, более эффективных форм организации труда, увеличению его продолжительности

2) состояние всех функциональных систем организма, гармонию физиологических процессов, высокую степень адаптации индивидуума к факторам внешней и внутренней среды

3) убежденность человека в своем здоровье, личностной установкой «быть только здоровым» и ее практической реализацией

ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ – ЭТО

1) степень владения техникой, при которой управление движением происходит автоматически и отличается надежностью

2) степень владения техникой, при которой наблюдается нестабильное решение двигательных задач

ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ - ЭТО

1) время, затраченное непосредственно на выполнение физических упражнений

2) время, затраченное непосредственно на разминку

3) отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия

4) пульсовая плотность занятия

ВЫНОСЛИВОСТЬ РАЗВИВАЮТ

1) езда на велосипеде 2) метание в цель и на дальность 3) бег в гору на 30-60 метров
4) прыжки с места или с разбега

СИЛУ РАЗВИВАЮТ

1) дартс 2) метание мяча 3) бег на 60, 100 и 200 метров 4)

сгибание и разгибание рук в упоре

СИЛА ИЗМЕРЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

1) спирометра 2) тахометра 3) динамометра 4)
барометра

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ

УПРАЖНЕНИЯМИ НОСИТ НАЗВАНИЕ

- 1) гиподинамия 2) гипертрофия 3) атрофия

НЕСООТВЕТСТВИЕ ВРАБАТЫВАЕМОСТИ ФУНКЦИЙ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) мертвая точка 2) второе дыхание 3) нехватка кислорода 4) избыток кислорода

МАКСИМАЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

ОПРЕДЕЛЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- 1) скоростно-силовых 2) выносливости 3) ловкости 4) силовых
5) скоростных

УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБНОГО ХАРАКТЕРА ВОСПИТЫВАЮТ

- 1) скоростные качества 2) силовые 3) скоростно-силовые 4)

ВЫНОСЛИВОСТЬ

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЮТСЯ КАЧЕСТВА

- 1) скоростные 2) силовые 3) выносливость
4) ловкость

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НАЧИНАЮТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ

- 1) 35 - 38 градусов Цельсия 2) 30 - 34 3) 26 - 30 4)
22 - 26

ПРИ ОБЩЕМ ГИГИЕНИЧЕСКОМ МАССАЖЕ НА ПОГЛАЖИВАНИЕ И УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ ДОЛЖЕН

РАСПРЕДЕЛЯТЬСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ПРОЦЕНТ ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ

- 1) 5% 2) 10% 3) 15% 4) 20%

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕГО ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА СОСТАВЛЯЕТ

- 1) 10 - 20 минут 2) 20 - 30 минут 3) 30 - 40 минут 4)
40 - 50 минут

ПРИ БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

- 1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 минут до 30 минут
4) свыше 30 минут

ПРИ УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

- 1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 до 30 минут
4) свыше 30 минут

ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

- 1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3 - 5 минут 3) от 3 - 5 до 30 минут
4) свыше 30 минут

ПРИ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ СТЕПЕНИ МОЩНОСТИ В СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ

- 1) от 20 до 25 секунд 2) от 25 секунд до 3-5 минут 3) от 3-5 до 30 минут
4) свыше 30 минут

ТЕСТЫ КУПЕРА ОПРЕДЕЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- 1) силу 2) выносливость 3) гибкость 4) ловкость

ПРИ УТОМЛЕНИИ НАБЛЮДАЕТСЯ

- 1) значительное покраснение лица 2) небольшое покраснение
3) очень сильное покраснение 4) никаких видимых изменений

ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ (60-100 м) ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗМИНКУ

- 1) передней поверхности бедра 3) задней поверхности бедра

- 2) голеностопного сустава 4) коленного сустава

ОПТИМАЛЬНЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (В НЕДЕЛЮ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

- 1) 4 - 5 часов 2) 7 - 9 3) 10 - 12

БЕГ НА 100 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА:

- 1) общую выносливость 2) скоростно-силовую подготовленность 3) силовую подготовленность

БЕГ НА 2000 и 3000 МЕТРОВ ЯВЛЯЕТСЯ ТЕСТОМ НА

- 1) общую выносливость 2) силовую подготовленность 3) скоростно-силовую подготовленность

ОПТИМАЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- 1) 1 - 2 раз в неделю 2) 3 - 4 раз в неделю 3) 5 раз в неделю 4) 6 раз в неделю

ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДОЛЖНА

СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ:

- 1) 10 мин 2) 20 мин 3) 30 мин 4) 40 мин

В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РАЗМИНКА

- 1) общая 2) специальная

НЕОБХОДИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

- 1) 6 - 7 часов 2) 7 - 8 3) 8 - 9 4) 9 - 10

РАЦИОНАЛЬНЫМ СЧИТАЕТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ ПРИЕМ ПИЩИ

- 1) 2 - 3 раза в день 2) 3 - 4 3) 4 - 5 4) 5 - 6

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ВОДЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) рост и восстановление тканей в организме 3) лучшая усвояемость пищи организмом

- 2) облегчение процессов, происходящих в организме 4) контроль за процессами, происходящими в организме

ФУНКЦИИ КЛЕТЧАТКИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) рост и восстановление тканей организма 3) контроль за процессами, происходящими в организме

- 2) лучшая усвояемость пищи организмом 4) облегчение процессов, происходящих в организме

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ И БЕЛКОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) облегчение процессов, происходящих в организме 3) контроль за процессами, происходящими в организме

- 2) лучшая усвояемость пищи организмом 4) рост и восстановление тканей организма

ФУНКЦИИ БЕЛКОВ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

- 1) энергия для поддержания функциональной и физической активности организма

- 2) контроль за процессами, происходящими в организме
- 3) лучшая усвояемость пищи организмом
- 4) рост и восстановление тканей организма

ОСНОВАТЕЛЕМ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) лорд Килланен
- 2) Хуан Антонио Самаранч
- 3)

Пьер де Кубертен

ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) Сухомлинский
- 2) Матвеев
- 3) Лесгафт
- 4) Семашко

Однократные физические нагрузки:

- 1) уменьшают распад мышечных белков
- 2) увеличивают синтез белка в печени
- 3) приводят к гипертрофии мышц
- 4) вызывают угнетение синтеза

белка

Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных

сокращений до 140 – 160 уд./мин. Принято обозначать как :

- 1) малую
- 2) большую
- 3) среднюю
- 4) высокую

Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в:

- 1) конце подготовительной части занятия
- 2) начале основной части занятия
- 3) середине основной части занятия
- 4) конце основной части занятия

в:

- 1) конце подготовительной части занятия
- 2) начале основной части занятия
- 3) середине основной части занятия
- 4) конце основной части занятия

Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- 1) строго регламентированы
- 2) создают развивающий эффект
- 3) представляют собой игровую деятельность
- 4) не ориентированы на производство материальных ценностей

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- 1) развитие физических качеств людей
- 2) поддержание высокой работоспособности людей
- 3) сохранение и улучшение здоровья людей
- 4) подготовку к профессиональной деятельности

Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- 1) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор
- 2) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- 3) после занятия надо принять холодный душ
- 4) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия

Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

- 1) увеличение мышечной массы
- 2) повышение быстроты движений
- 3) снижению веса тела

Под физическим развитием понимается:

- 1) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия
- 2) уровень обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- 3) характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации
- 4) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

Плавание на 100 метров принадлежит зоне относительной мощности :

- 1) большой
- 2) умеренной
- 3) максимальной
- 4) субмаксимальной

К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:

- 1) остеропороз костей 2) повреждения менисков 3) гемофилия 4) все ответы верны

Показано применение массажа при:

- 1) полиневритах после инфекций и производственной вибрации 3)
воспалении лимфатических сосудов
2) тромбозе и тромбозе 4)
доброкачественных и злокачественных опухолях

Противопоказано применение массажа при:

- 1) последствиях нарушения мозгового кровообращения 3)
аневризме сосудов
2) хронических заболеваниях органов пищеварения вне фазы обострения 4)
детских церебральных параличах

Применение лечебной физической культуры (ЛФК) противопоказано при:

- 1) внутренних и нервных болезнях 3) консервативном лечении злокачественных опухолей
2) травмах и хирургической патологии 4) в гинекологии

Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

- 1) работа на тренажерах 2) трудотерапия 3) физиотерапия 4) мышечная релаксация

Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам физической реабилитации относится:

- 1) мануальная терапия 2) мышечная релаксация 3) массаж 4) элементы спорта и спортивной подготовки

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- 1) утомлением, возникающим в результате их выполнения
2) продолжительностью выполнения двигательных действий
3) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
4) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

Освоение двигательного действия следует начинать с :

- 1) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
2) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
3) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
4) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

Лейкопластырная иммобилизация поврежденного или слабого участка опорно-двигательного

аппарата называется:

- 1) тейпированием 2) шинированием 3) наложение гипса 4) наложение эластичного бинта

Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие, к активным средствам относятся:

- 1) элементы спорта и спортивной подготовки 3) мануальная терапия
2) массаж 4) мышечная релаксация

Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их :

- 1) гигиена 2) техника 3) форма 4) содержание

Для медленносокращающихся мышечных волокон нехарактерны :

- 1) небольшая скорость сокращения 3) большое количество капилляров

- 2) большое количество митохондрий
гликогена
- 4) невысокий показатель накопления гликогена
- Однократные физические нагрузки :**
- 1) уменьшают распад мышечных белков
2) увеличивают синтез белка в печени
белка
- 3) приводят к гипертрофии мышц
4) вызывают угнетение синтеза

По биохимическим показателям красной крови оценивается:

- 1) углеводный обмен
2) белковый обмен
3) жировой обмен
4) функциональное состояние спортсмена

По содержанию в крови глюкозы, креатина, молочной кислоты оценивается состояние:

- 1) углеводного обмена
2) белкового обмена
3) жирового обмена
4) функционального состояния спортсмена

По содержанию в крови жирных кислот, триглицеридов, фосфолипидов оценивается состояние:

- 1) углеводного обмена
2) белкового обмена
3) жирового обмена
4) функционального состояния спортсмена

По содержанию в крови остаточного азота, мочевины, креатинина оценивается состояние:

- 1) углеводного обмена
2) белкового обмена
3) жирового обмена
4) функционального состояния спортсмена

Для медленносокращающихся мышечных волокон нехарактерны :

- 1) небольшая скорость сокращения
2) большое количество митохондрий
3) большое количество капилляров
4) невысокий показатель накопления гликогена

II. ВОПРОСЫ С ВЫБОРОМ ВСЕХ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

ПРИ УТОМЛЕНИИ ПРИМЕНЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- 1) релаксация (уменьшение напряжения, расслабление) произвольная и непроизвольная
2) массаж и физиотерапевтические процедуры
3) активный отдых
4) употребление алкогольных напитков
5) фармакологические и психорегулирующие средства

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ МЫШЕЧНОГО УТОМЛЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

- 1) отрицательные воздействия внешней среды
2) недостаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма
3) поступление из мышц в кровь большого количества продуктов распада
4) несоблюдение методических указаний для занятий физическими упражнениями
5) недостаточное развитие тех или иных физических качеств у занимающихся

В СПОРТЕ ВЫДЕЛЯЮТ

- 1) спорт высших достижений
2) дворцовый спорт
3) массовый спорт
4) детско-юношеский спорт
5) инвалидный спорт

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ МЕЖДУ ОРГАНИЗМОМ И ВНЕШНЕЙ СРЕДОЙ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ТРАТОЙ ЭНЕРГИИ НА

- 1) работу внутренних органов
2) физическую и умственную работу
3) физическое совершенство
4) снижение веса
5) поддержание постоянной температуры тела

В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ

- 1) регламентированного упражнения словесный
- 2) соревновательный
- 3) игровой
- 4) тренировочный
- 5)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ

- 1) расширению кровеносных сосудов веществ
- 2) снижению тонуса их мышечных стенок сосудов
- 3) улучшению питания
- 4) повышению обмена
- 5) сужению кровеносных

РАЗМИНКА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТЬЮ ЗАНЯТИЯ И ВЛИЯЕТ НА

- 1) мышечную систему и связки двигательный аппарат
- 2) дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- 3) органы обоняния и осязания
- 4) опорно-
- 5) органы зрения

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВОСПИТЫВАЮТ

- 1) устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды
- 2) нравственные черты личности, волевые качества
- 3) интеллектуальные качества
- 4) эстетические представления на основе двигательной деятельности

ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей
- 2) степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни
- 3) спортивные достижения на международном уровне
- 4) материально-техническое и научно-методическое обеспечение

ОСНОВНЫМИ ФАКТОРАМИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ КОНКРЕТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) формы труда специалистов данного профиля
- 2) условия и характер труда
- 3) режим труда и отдыха
- 4) особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ

- 1) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
- 2) прикладные виды спорта
- 3) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- 4) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса

СУЩЕСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ УРОВНИ ЗДОРОВЬЯ

- 1) биологический уровень
- 2) физиологический уровень
- 3) социальный уровень
- 4) психологический уровень

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ

- 1) обучение методам самоконтроля состояния здоровья и физической подготовленности, а также умению дозировать физические нагрузки

2) пропаганду массовых форм физической культуры и спорта, совершенствование физической подготовленности с учетом

профессиональных навыков труда и развития отдельных физических качеств

3) пропаганду среди населения санитарной культуры занятий физическими упражнениями

4) информацию населения о наиболее ярких событиях физкультурной и спортивной жизни

ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ РУКОВОДСТВУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ПРИНЦИПАМИ

1) закаливающие процедуры проводить систематически

2) постепенное увеличение продолжительности и интенсивности процедур

3) сочетание различных средств закаливания

4) учет индивидуальных особенностей и реакции организма на процедуры закаливания

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФОРМИРУЮТСЯ

1) специальные знания в области физической культуры и спорта

2) двигательные умения и навыки

3) гигиенические знания физическими упражнениями

4) морфофункциональные структуры организма человека

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - ЭТО

1) формирование морфофункциональных структур организма человека

2) воспитание нравственных черт личности, волевых качеств

3) обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств

4) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды

ПРИ АКТИВНОМ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

МОРФОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРЕСТРОЙКА НЕ

ОГРАНИЧИВАЕТСЯ РАЗРАСТАНИЕМ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ, КРОМЕ ЭТОГО ПРОИСХОДИТ

1) утолщение стенок желудочков
отверстий сердца

3) уменьшение диаметров

2) уменьшение стенок предсердий

4) увеличение емкости

коронарных сосудов

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ЧАСТО ИСПЫТЫВАЮТ БОЛИ

В МЫШЦАХ, ЭТО ПРОИСХОДИТ ПРИ:

1) слабой подготовке занимающихся

2) неадекватном объеме физической нагрузки

3) физиологических изменениях в мышцах (накопление продуктов распада)

4) нерегулярных занятиях физическими упражнениями

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

1) частотой сердечных сокращений

3) частотой дыхания

2) измерением артериального давления

4) потреблением кислорода

ЛОВКОСТЬ РАЗВИВАЮТ

1) плавание

3) упражнения с предметами

(мячом, гимнастической палкой, скакалкой)

2) прыжки в длину с места или с разбега

4) подвижные и спортивные игры

ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ППФП) СТУДЕНТОВ

1) формировать необходимые прикладные знания
умения и навыки

3) осваивать прикладные

2) воспитывать прикладные психофизические качества
специальные качества

4) воспитывать прикладные

В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ РЕШАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАЧИ

1) укрепление здоровья
профессиональных заболеваний

3) профилактика

2) предупреждение травматизма

4) повышение работоспособности

ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗМА В СОСТОЯНИЕ НАИБОЛЬШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИМЕНЯЮТСЯ

1) массаж

3) проведение основной части урока без разминки

2) разминка

4) индивидуальные беседы

УВЕЛИЧЕНИЕ РАСХОДА ЭНЕРГИИ ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИВОДИТ К

1) профилактике заболеваний внутренних органов работоспособности

3) «повышению физической

2) заболеванию опорно-двигательного аппарата тела

4) резкому снижению веса

МАКСИМАЛЬНОЕ УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ ПРОИСХОДИТ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

1) беговых

2) тяжелоатлетических

2) гимнастических

4) плавательных

ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ << ЗДОРОВЬЕ >>

1) отсутствие болезней

3) состояние физического

благополучия

2) состояние психического благополучия

4) состояние социального

благополучия

ПРИ БОЛЯХ В ПРАВОМ БОКУ ВО ВРЕМЯ БЕГА СЛЕДУЕТ

1) снизить темп движения

3) глубоко подышать, делая резкий

выдох

2) сразу остановиться

4) обратиться к врачу

ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ

1) физические упражнения

3) гигиенические факторы

2) оздоровительные силы природы

4) спортивные и подвижные

игры

ПРОЦЕССУ ТОРМОЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СНА НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ

1) кора больших полушарий головного мозга

3) дыхательная система

2) сердечно-сосудистая система

4) мышечный аппарат

В ПРАКТИКЕ КУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ

1) спортивной направленности

2) восстановительной

3) оздоровительной

4) пропагандистской

В ПРОЦЕССЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА ВЫДЕЛЯЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФАЗЫ

1) вработываемость

3) устойчивое состояние

2) снижение работоспособности

4) возбуждение

У ЛЮДЕЙ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СЕРДЦА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

1) частотой пульса (ЧСС)

3) кровяным давлением

2) систолическим объемом крови

4) минутным объемом крови

ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

ОНА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ:

1) в оптимальное время для каждого индивидуума

3) в утренние часы

2) в проветриваемых помещениях

4) в дневные часы

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

- 1) частотой сердечных сокращений
- 2) частотой дыхания
- 3) измерением артериального давления
- 4) потреблением кислорода

ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА ПРОДУКТЫ РАСПАДА, НАДО

- 1) совсем не заниматься физическими упражнениями
- 2) интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями
- 3) принимать лекарства
- 4) посещать баню

ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ УРОВНЯМИ

- 1) неполное восстановление
- 2) сверхвосстановление или суперкомпенсация
- 3) полное восстановление
- 4) начальное восстановление

ПРИ ОЦЕНКЕ БЫСТРОТЫ РАЗЛИЧАЮТ

- 1) латентное время двигательной реакции
 - 2) частоту движений
 - 3) скорость одиночного движения
 - 4) число возможных повторений
- упражнения в одном подходе

ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЮ << ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ >>

- 1) отсутствие болезней
- 2) повышение физической работоспособности
- 3) состояние психического благополучия
- 4) состояние социального благополучия

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С УСИЛЕННЫМ ДЫХАНИЕМ, ПРИВОДЯТ К

- 1) увеличению альвеол
- 2) расширением бронхов
- 3) увеличению сопротивления движению воздуха при большой вентиляции легких

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ СПОСОБСТВУЮТ

- 1) физическому развитию личности
- 2) профилактике сохранения здоровья
- 3) высокой физической подготовленности

ПОДДЕРЖИВАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС ОРГАНИЗМА, ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УСКОРЯЕТ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ СЛЕДУЮЩИЙ ВИД МАССАЖА

- 1) спортивный
- 2) косметический
- 3) лечебный
- 4) гигиенический

В УТОМЛЕНИИ ВЫДЕЛЯЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ

- 1) умственное
- 2) эмоциональное
- 3) сенсорное
- 4) физическое

ВИДЫ СПОРТА РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ И СКОРОСТНО – СИЛОВЫЕ

КАЧЕСТВА

- 1) регби
- 2) теннис (настольный)
- 3) прыжки в высоту
- 4) хоккей с шайбой

ВИДЫ СПОРТА, НАИБОЛЕЕ БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- 1) лыжи
 - 2) плавание
 - 3) шахматы
 - 4) гимнастика
- 5) акробатика

ВЫБЕРИТЕ ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА:

- 1) баскетбол
- 2) регби
- 3) гандбол
- 4) фехтование

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА:

- 1) лыжные гонки
- 2) гандбол
- 3) велоспорт
- 4) фигурное катание

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) дзю-до
- 2) бокс
- 3) плавание
- 4) армрестлинг

ВИДЫ СПОРТА РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ :

- 1) фехтование 2) тяжелая атлетика 3) стрельба из лука 4)
дартс

СЛОЖНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА :

- 1) прыжки в длину 2) шахматы 3) спортивная гимнастика 4)
фигурное катание

ВИДЫ СПОРТА РАЗВИВАЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ :

- 1) прыжки в длину 2) гребля 3) бег 100 м 4)
велоспорт

ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЮТ ДИАПАЗОН УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

- 1) минимальный 2) максимальный 3) субмаксимальный 4)
оптимальный

ИССЛЕДОВАНИЯМИ ВЫЯВЛЕНЫ РАЗНОВИДНОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ

- 1) боевая готовность 2) предстартовая лихорадка 3)
предстартовая апатия

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА (МПК) У СПОРТСМЕНОВ СОСТАВЛЯЕТ

- 1) 2,5 – 3,0 л/ мин 2) 3,0 – 4,5 3) 5,5 – 6,0 4) 6,0 – 6,5
5) 6,5 – 7,0

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТ ЗАДАЧИ

- 1) оздоровительные 2) образовательные 3) медико-биологические 4)
воспитательные

СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 1) этапный 2) текущий 3) оперативный 4)
медико-биологический

В СПОРТЕ ПРИСУТСТВУЮТ ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

- 1) перспективное 2) годовичное 3) текущее и оперативное 4)
недельное

В ПРОЦЕССЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВЕС СЕРДЦА СОСТАВЛЯЕТ

- 1) 400 - 450 г 2) 450 - 500 г 3) 500 - 600 г 4) 600 -
700 г

РАЗМИНКА СОСТОИТ ИЗ

- 1) общей 2) основной 3) специальной 4)
заключительной

ПРОДУКТЫ РАСПАДА, В ЧАСТНОСТИ МОЛОЧНАЯ КИСЛОТА, ВЫВОДИТСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА С

- 1) потом 2) слюнными железами 3) мочой

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

- 1) растяжение 2) переломы 3) ушибы 4)
ожоги

ИГРА В БАСКЕТБОЛ СПОСОБСТВУЕТ В БОЛЬШЕЙ МЕРЕ

- 1) силы 2) выносливости 3) ловкости 4)
скоростно-силовых качеств

ВИДАМИ ДИАГНОСТИКИ ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) врачебный контроль 2) педагогический 3)
самоконтроль

ДЕВИЗ ОЛИМПИЙСКИЙ ИГР

- 1) дальше 2) шире 3) выше 4) крепче 5) быстрее
6) сильнее

ВИДЫ СПОРТА РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ (ЛОВКОСТЬ):

- 1) спортивная гимнастика 2) фигурное катание 3) шахматы 4) прыжки в воду

III. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ.

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМОВ В МАССАЖЕ

- 1) Выжимание 2 5) активные и пассивные движения с сопротивлением 5
2) Растирание 4 6) поглаживание 1
3) ударные приемы 6 7) встряхивание 7
4) разминание 3

РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСВОЕНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ ПРОЦЕДУР ПРИ ЗАКАЛИВАНИИ ВОДОЙ

- 2) купание 4 2) обливание 2 3) обтирание 1 4) душ 3

РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ОСНОВНЫЕ ФАЗЫ ПРОЦЕССА РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- 1) снижение работоспособности 3 2) вработываемость 1 3) устойчивое состояние 2

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ

ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- 1) упражнения на развитие гибкости 3 3) на формирование поз тела и походки 1
2) на развитие мышц брюшного пресса 4 4) на развитие мышечно-суставной чувствительности 2

РАССТАВЬТЕ ПО ПОРЯДКУ ПРИМЕНЕНИЯ ПЯТЬ РАЗДЕЛОВ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- 1) тактическая подготовка 4 3) физическая 2 5) психологическая 5
2) теоретическая 1 4) техническая 3

РАССТАВЬТЕ ЗОНЫ МОЩНОСТИ (НАЧИНАЯ С НАИМЕНЬШЕГО ВРЕМЕНИ) В ЗАВИСИМОСТИ ОТ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ РАБОТЫ ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОМ ХАРАКТЕРЕ РАБОТЫ

- 1) зона максимальной мощности 1 2) большой мощности 3 3) умеренной 4
4) субмаксимальной 2

В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:

- 1) дыхательные упражнения 6 4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха 2
2) легкий продолжительный бег 4 5) повторный бег на короткие дистанции 1
3) прыжковые упражнения с отягощением и без 3 6) ходьба 5

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ

ДЕЙСТВИЮ

- 1) углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения 2

2) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3

3) ознакомление, первоначальное разучивание движения 1

В КАКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ ОБУЧЕНИЕ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ

1) движения без лыжных палок 3
палками 2

3) на месте, с лыжными

2) на месте, без лыжных палок 1
координации 4

4) движения в полной

В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения

в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1) дыхательные упражнения 3

4) прыжки 5

2) потягивания 1

5) упражнения на укрепление мышц и

повышение гибкости 4

3) бег с переходом на ходьбу 6

6) ходьба с постепенным повышением

частоты шагов 2

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ЗАКАЛИВАНИЯ :

1) последовательность 2

2) систематичность 3

3) учет

индивидуальных особенностей 1

IV. ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ НА ДОПОЛНЕНИЕ.

«Здоровье» – это состояние полного **физического**, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие **болезней**.

Зарядка – важное **оздоровительное** средство, которое способствует более быстрому **вработыванию** организма в трудовой день студента.

Гигиена – это **наука** о сохранении и укреплении **здоровья** населения.

Необходимое условие существования человека и сохранения его здоровья - это **равновесие** между организмом и внешней **средой**.

При закаливании водой необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем **короче** должно быть ее **соприкосновение** с телом.

Закаливание – это система **гигиенических** мероприятий, направленных на повышение устойчивости **организма** к неблагоприятным воздействиям различных факторов.

Специфический эффект закаливания – это повышение **устойчивости** организма к воздействию определенных метеорологических факторов под влиянием **закаливающих** процедур.

Под влиянием ультрафиолетовых (солнечных) лучей повышается **тонус** центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность **желез** внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин **Д**.

При закаливании водой основным закаливающим фактором является **температура** воды, а не **время** водной процедуры.

«Физическое воспитание» – это часть физической **культуры**, организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействие гармоничному **развитию** личности. Здоровый организм способен переносить большие **физические** нагрузки.

Наиболее показательным в дыхательной системе является такое физическое качество как **выносливость**. Исследования показали, что физические упражнения, связанные с усиленным дыханием приводят к расширению **bronхов**.

Увеличение размеров какого-нибудь органа носит название **гипертрофия**.

Резкое снижение двигательной активности человека называется **гипокинезия**

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется **гибкость**

Наука о здоровье человека называется **валеология**

Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий называется **силой** человека.

Потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени называется **работоспособностью**

Временное снижение работоспособности человека называется **утомление**

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и

нормальное течение физиологических процессов называется **повреждение (травма)**

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным

сочетанием физического, морального и социального благополучия называется **здоровье**

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными

частями тела в гимнастике обозначается как **кувырок**

V. ЗАДАНИЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ.

Установите соответствие

ЭФФЕКТЫ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) увеличение окружности грудной клетки д	А) применять физические упражнения с усиленным дыханием
2) увеличение разницы окружности грудной клетки при вдохе и выдохе е	Б) применять физические упражнения из определенного исходного положения (наклон туловища вперед, лежа на спине)
3) расширение бронхов а	В) проводить занятия на свежем воздухе с акцентом на циклические виды спорта (лыжи, коньки, велосипед, гребля)
	Г) активно применять весь комплекс упражнений для развития одного из основных физических качеств – выносливость
	Д) выполнять дыхательные упражнения с сопротивлением в бассейне
	Е) применять дыхательную гимнастику по методу Бутейко

Установите соответствие

ДЕЙСТВИЕ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
4) низкий старт (бег 100м) а	А) стартовые ускорения с максимальной работой рук
5) стартовый разбег б, в	Б) вынос маховой ноги вперед
6) бег по дистанции д	В) выпрямление туловища, активная работа рук
7) финиш г	Г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
	Д) бег в положении наклона туловища вперед

Установите соответствие

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) сохранение энергетического баланса а, д	А) работа внутренних органов
	Б) физическая работа
	В) умственная работа
	Г) поддержание постоянной температуры тела

2) сохранение нормального веса тела б, е	Д) увеличение расхода энергии за счет повышения двигательной активности Е) соблюдение режима питания
---	---

Установите соответствие

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) тренировка сердечной мышцы а	А) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе;
2) приведение в норму кровяного давления б, д	Б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности;
3) расширение кровеносных сосудов в	В) увеличение объема и интенсивности физических упражнений Г) прием витаминов и пищевых добавок Д) отказ от вредных привычек

Установите соответствие

ЗАДАЧИ	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) увеличение максимального потребления кислорода (МПК) до 5-6 л/минуту в, г	А) выполнять скоростные упражнения с максимальной частотой сердечных сокращений (ЧСС)
2) добиться максимальной величины минутного объема крови а	Б) применять циклические упражнения в больших объемах и малой интенсивности В) выполнять циклические упражнения по пересеченной местности (бег, лыжи)
3) улучшение легочной вентиляции в, г	Г) проводить занятия на выносливость в горной местности

Установите соответствие

ЗАДАЧА	СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ
1) снижение утомления а, в, д	А) достаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма Б) увеличить содержание гемоглобина в крови
2) увеличение работоспособности б, г, д	В) уменьшить поступление из мышц в кровь продуктов распада (молочной кислоты) Г) активно проводить мероприятия по закаливанию организма Д) регулярно заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта

6.2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел.1 Теоретическая часть	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального

	здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Раздел.2 Практическая часть	<p>Знать: способы самоконтроля за состоянием здоровья;</p> <p>тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия;</p> <p>Уметь: самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p>Владеть: элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности. при выполнении релаксационных упражнений.</p>

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. Учебник для СПО.— М., Юрайт, 2016.

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «» (в ред. 03.07.2016). СПС КонсультантПлюс.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Тестирование уровня знаний по физической культуре.

Учебно-методическое пособие. Н.Н.Чесноков, А.А.Красников

500 тестов по дисциплине “ Физическая культура”

Б.В.Ермолаев, К.Г.Габриелян

Олимпиада по предмету “ Физическая культура”

Н.Н.Чесноков, В.В.Кузин, А.А.Красников

Курс лекций

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).