**Примерные оценочные материалы, применяемые при проведении**

**промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**«Физическая культура и спорт»**

 При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предлагается дать ответы на 20 тестовых заданий из нижеприведенного списка.

Примерный перечень тестовых заданий:

***1. Задание***

К понятию "физическое развитие" относится

 Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

□ Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей - приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

 Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная

 Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся

***2. Задание***

К понятию "физическая подготовка" относится

□ Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

 Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью, состоящий из общей и специальной физической подготовки

□ Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

 Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

***3. Задание***

Физическими упражнениями принято называть...

□ движения, способствующие повышению работоспособности;

 двигательную активность человека, организованную в соответствии с закономерностями физического воспитания;

□ активные двигательные действия, вызывающие функциональные сдвиги;

□ многократное повторение активных двигательных действий.

***4. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов. Понятие "физическая подготовка" означает

 общая физическая подготовка

□ высокий уровень технико-тактической подготовки

 специальная физическая подготовка

□ средний уровень технической подготовки

***5. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:

□ двигательные

 воспитательные

□ методические

 образовательные

□ гигиенические

 оздоровительные

□ адаптационные

□ соревновательные

***6. Задание***

Физическая культура личности студента это

□ уровень (степень) осознания культурных ценностей, которые проявляются в мышлении, духовно-практической (чувства, общение) и практической (поведение) деятельности человека;

 вид культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей.

□ степень выраженности эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, коллективизм, патриотизм, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность)

□ системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;

***7. Задание***

Определение физической культуры

 Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

□ Активное занятие спортом

□ Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

 Организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

***8. Задание***

Определение спорта

□ Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни

 Собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней

□ Комплекс мероприятий, направленный на оздоровление организма

 Двигательная активность человека, сопровождаемая повышенным относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

***9. Задание***

Разновидности оздоровительно-реабилитационной физической культуры

 Лечебная физическая культура

□ Санаторно-профилактическое лечение

□ Спортивные сборы

□ Туристические походы

***10. Задание***

Средства физической культуры, обеспечивающие наибольший оздоровительный эффект

□ Гигиенические факторы

□ Физические упражнения

 Комплексное взаимодействие вышеуказанных факторов

□ Материально-техническое оснащение

***11. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Фоновые виды физической культуры

 Гигиеническая физическая культура

 Рекреативная физическая культура

□ Лечебная физическая культура

□ Спорт высших достижений

***12. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Мотивационно-ценностный компонент физической культуры студента отражает:

□ Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие

 Знания, убеждения, потребности, мотивы

 Интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия

□ Достижение высоких результатов, спортивное долголетие

***13. Задание***

Операциональный компонент физической культуры студента отражает:

 Двигательные умения, двигательные навыки, физическое развитие

□ Физическое самовоспитание, саморазвитие

□ Интересы, отношения, ценностные ориентации

□ Эмоции, волевые усилия

***14. Задание***

Практико-двигательный компонент физической культуры студента отражает:

□ Знания, убеждения, потребности, мотивы

□ Физическое совершенство, здоровый стиль жизни, физическое развитие

 Познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность

□ Интересы, отношения, ценностные ориентации

***15. Задание***

Ценностные ориентации это-

□ Материальное благополучие

 Предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей

□ Выражение удовольствия, удовлетворения

□ Величины потребности личной значимости

***16. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Учитывать при суждениях о физической культуре личности нужно:

 Биологическая основа личности

 Биосоциальная целостность личности

 Физические возможности

□ Психологические особенности

***17. Задание***

Интегративно-организационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

□ Достижение необходимого уровня физического развития, совершенствования личности, укрепления здоровья

□ Подготовка к профессиональной деятельности

 Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности

□ Осуществление процессов самопознания, самоутверждения, саморазвития

***18. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Проективно-творческая функция физической культуры в ВУЗе отражает:

 В процессе физкультурно-спортивной деятельности создаются модели профессионально-личностного развития человека

 Осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития

□ Сохранение и восстановление психического равновесия

□ Выявление лучших спортсменов среди студенческой молодёжи

***19. Задание***

В теоретический материал дисциплины "Физическая культура" входит:

□ Методико-практические знания

 Научно-практические знания

□ Учебно-тренировочные знания

□ Самостоятельные занятия

***20. Задание***

Физическая культура это -

 Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

□ Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

□ Двигательная деятельность в форме физических упражнений

□ Модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека

***21. Задание***

Коммуникативно-регулятивная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

□ Процесс физкультурно-спортивной деятельности в результате которого создаются модели профессионально-личностного развития человека

□ Возможность объединения молодежи в коллективы, команды, клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности

 Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности

□ Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций

***22. Задание***

Ценностно-ориентационная функция физической культуры в ВУЗе отражает:

□ Удовлетворение социально-этических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия

□ Отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании

 Формирование профессиональных и личностно-ценностных ориентаций

□ Процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности

***23. Задание***

Вспомогательное средство физического воспитания:

□ Лекарство

 Естественные силы природы

□ Физические упражнения

□ Санитарные нормы

***24. Задание***

Главным отличием спорта от физической культуры является:

🞎 Направленность занятий на личное совершенствование

🞎 Поддержание своего здоровья и работоспособности

🞎 Корректировка физического развития, телосложения

🞎 Повышение функциональных возможностей отдельных систем организма

 Наличие соревновательного элемента

***25. Задание***

Основное отличие спорта высших достижений от массового спорта это:

🞎 Укрепление своего здоровья

🞎 Улучшение физического развития

 Достижение максимально возможных спортивных результатов

🞎 Участие в соревнованиях

🞎 Повышение функциональных возможности отдельных систем организма

***26. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Наибольший оздоровительный эффект физической культуры обеспечивают:

 Физические упражнения

🞎 Психо-социальные факторы

🞎 Состояние материально-технической базы

 Гигиенические факторы

🞎 Методика построения занятий

***27. Задание***

Культура - это:

 Степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности

🞎 Специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

🞎 Двигательная деятельность в форме физических упражнений

🞎 Поведение человека, его повседневные поступки, основанные на жизненном опыте и нормах нравственности

🞎 Сфера деятельности человека, в которой изучаются предметы искусства

**Социально-биологические основы физической культуры**

***1. Задание***

Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать … уд/мин.

□ 40-60

 60 - 80

□ 80- 100

□ 100 - 120

***2. Задание***

Осанка - это …

□ правильное положение тела в пространстве

 привычное положение тела в пространстве

□ правильное распределение центра тяжести тела

□ отсутствие нарушений осанки и сколиоза

***3. Задание***

К каким показателям физического развития относятся длина и масса тела

□ качественным

□ объективным

 количественным

□ субъективным

***4. Задание***

Слово "анатомия" произошло от греческого "anatemno", что означает:

 рассекаю,

□ соединяю,

□ внутренность,

□ внешность

***5. Задание***

Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:

□ плеча,

□ предплечья

 голени

□ бедра

***6. Задание***

К основным критериям физического развития не относится

□ длина тела

□ масса тела

 частота сердечных сокращений

□ жизненная ёмкость лёгких

***7 Задание***

Сердце человека состоит из:

 четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий,

□ трех отделов: двух желудочков и одного предсердия,

□ трех отделов: одного желудочка и двух предсердий,

□ двух отделов: одного желудочка и одного предсердия

***8. Задание***

В настоящее время для характеристики конституции человека, основанной на морфологических критериях, используется категория (биологический паспорт личности):

□ типа высшей нервной деятельности

□ генотипа

□ фенотипа

 соматотипа

***9. Задание***

Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий - это:

□ головной мозг;

□ спинной мозг;

 вегетативная нервная система;

□ мозжечок.

***10. Задание***

Жизненная емкость легких - это:

□ количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

 количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

□ объем вдоха и выдоха;

□ разница между вдохом и выдохом.

***11. Задание***

Кости соединяются с помощью:

□ мышц;

 суставов;

□ сухожилий;

□ жгутиков.

***12. Задание***

Жизненная емкость легких - это:

□ количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

 количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

□ объем вдоха и выдоха;

□ разница между вдохом и выдохом.

***13. Задание***

Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий - это:

□ головной мозг;

□ спинной мозг;

 вегетативная нервная система;

□ мозжечок.

***14. Задание***

В условиях гиподинамии:

□ Сила сердечных сокращений повышается

 Сила сердечных сокращений снижается

□ Увеличивается количество циркулирующей крови

□ Повышается энергетический потенциал сердца

□ Повышается интенсивность обменных процессов

***15. Задание***

В восстановительном периоде преобладают:

 Процессы ассимиляции

□ Процессы диссимиляции

□ Процессы окислительного фосфорилирования

□ Процесс аккомодации

***16. Задание***

Головной и спинной мозг относятся к

□ Периферической нервной системе

 Центральной нервной системе

□ Соматической нервной системе

□ Симпатической нервной системе

□ Вегетативной нервной системе

***17. Задание***

Работу пищеварительной системы усиливает

□ симпатическая нервная система

 парасимпатическая нервная система

□ соматическая нервная система

□ центральная нервная система

***18. Задание***

К кровеносной системе не относится

□ тромбоциты

 остеоциты

□ лейкоциты

□ лимфоциты

***19. Задание***

Функции углеводов

 энергетическая, защитная, структурная

□ энергетическая, защитная, регуляторная

□ энергетическая, транспортная, структурная

□ энергетическая, ферментная, структурная

***20. Задание***

Гомеостаз это:

 постоянство внутренней среды организма

□ обмен веществ в организме

□ содержание глюкозы в крови

□ состояние, которое наступает после резкого прекращения длительной, достаточно интенсивной циклической работы

***21. Задание***

Адаптация это:

 процесс приспособления строения и функции организма к условиям существования

□ эффективность саморегуляции и самосовершенствования организма

□ постоянство внутренней среды организма

□ восстановление энергетических ресурсов с превышением исходного уровня

***22. Задание***

Максимальное потребление кислорода характеризует:

□ функциональное состояние дыхательной системы

□ функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой системы

 степень тренированности к физическим нагрузкам, связанным с проявлением скоростно-силовых качеств

□ функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем

***23. Задание***

В позвоночном канале расположен:

 Спинной мозг

□ Крупные артерии

□ Хрящ

□ Костный мозг

□ Нижний отдел головного мозга

***24. Задание***

Степень подвижности в суставах не зависит от:

□ возраста

□ пола

 росто-весовых особенностей

□ степени тренированности

***25. Задание***

Трицепсом называется:

 трехглавая мышца плеча

□ дельтовидная мышца

□ трапециевидная мышца

□ плечелучевая мышца

□ грудино-ключично-сосцевидная мышца

***26 Задание***

При выполнении физических упражнений количество функционирующих капилляров:

□ остаётся неизменным

 значительно повышается

□ повышается незначительно

□ уменьшается

***27. Задание***

Упражнения глобального характера вовлекают в работу:

□ 30% мышечного массива

□ 40% мышечного массива

□ 50% мышечного массива

 свыше 60-70% мышечного массива

***28. Задание***

Физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием - необходимое условие для нормального роста костей. Физические нагрузки практически не оказывают никакого влияния на:

□ ширину кости

□ плотность кости

 длину кости

□ прочность кости

***29. Задание***

Наиболее эффективно функцию дыхания развивают:

 упражнения, связанные с развитием выносливости

□ упражнения на развитие силы

□ упражнения на развитие быстроты

□ упражнения на развитие координации

***30. Задание***

Головной и спинной мозг относятся к:

 центральной нервной системе

□ периферической нервной системе

□ соматической нервной системе

□ вегетативной нервной системе

***31. Задание***

Та часть нервной системы, которая иннервирует собственно тело: двигательный аппарат, внешние покровы тела, органы чувств, слизистую оболочку некоторых полостей (например, ротовой и носовой), называется:

□ центральной

 периферической

□ соматической

□ вегетативной

***32. Задание***

В позвоночном канале расположен:

□ хрящ

 спинной мозг

□ крупные артерии

□ костный мозг

***33Задание***

В процессе пищеварения не участвует:

 селезёнка

□ слюнные железы

□ печень

□ поджелудочная железа

***34. Задание***

В грудной полости не расположена:

 селезёнка

□ лёгкие

□ сердце

□ пищевод

***35. Задание***

Состояние, когда организм человека здоров, но работает в особом режиме называется

 "третье состояние"

□ резервное

□ норма

□ после "бодуна"

□ отклонением от нормы

***36 Задание***

Орган, в котором у человека накапливается больше всего алкоголя после приема спиртного

□ печень

□ спинномозговая жидкость

 головной мозг

□ мышечная ткань

□ костная ткань

***37. Задание***

Гиподинамия это -

□ Состояние, возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности

□ Снижение работоспособности организма

 Понижение двигательной активности

□ Состояние, которое может наступить после резкого прекращения длительной, достаточно интенсивной циклической работы

***38. Задание***

Систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру способствуют

□ ослабляют дыхательную мускулатуру

□ препятствуют развитию грудной клетки

□ укрепляют дыхательную мускулатуру

 укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности грудной клетки.

***39. Задание***

Основной показатель эффективности дыхания

□ глубина вдоха

 жизненная емкость легких

□ содержание гемоглобина в крови

□ частота дыхательных движений

***40. Задание***

Ахиллово сухожилие почти полностью локализуется в области:

□ плеча

□ предплечья

□ бедра

 голени

***41. Задание***

Укажите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека:

 72-78 уд/мин

□ 78-82 уд/мин

□ 82-86 уд/мин

□ 86-90 уд/мин

***42. Задание***

Физические нагрузки практически не оказывают никакого влияния на

 ширину кости

□ плотность кости

□ прочность кости

□ длину кости

□ трофику кости

***43. Задание***

К показателям физического развития относятся:

 вес и рост

□ артериальное давление

□ частота сердечных сокращений

□ время задержки дыхания

□ частота дыхания

***44. Задание***

Хотя тело человека имеет двусторонне симметричный план строения, с правой стороны (от сердечной плоскости) преимущественно локализуется:

□ селезенка

 печень

□ сердце

□ желудок

***45. Задание***

Плоскостопие и сколиоз свидетельствуют о нарушении работы:

□ дыхательной системы

□ центральной нервной системы

□ сердечно-сосудистой системы

 опорно-двигательного аппарата

***46. Задание***

Недостаток витаминов в организме называется:

 авитаминоз

□ гипервитаминоз

□ гипертеризоз

□ токсоплазмоз

***47. Задание***

При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта, кроме:

□ бокса

□ спортивной гимнастики

□ тенниса

 фигурного катания

***48. Задание***

Мышц в теле человека

□ около 400

□ около 500

 около 600

□ около 700

□ около 800

***49. Задание***

Объективный показатель состояния организма это:

□ ощущение своей работоспособности

 длина окружности грудной клетки

□ чувство утомления

□ настроение

**Основы здорового образа жизни**

***1. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Из приведенных составляющих выберите основные для здорового образа жизни:

 Оптимальный уровень двигательной активности;

□ Малоподвижный образ жизни;

 Небольшие и умеренные физические нагрузки;

 Занятия физической культурой и спортом;

 Рациональное питание;

□ Курение и употребление алкоголя в небольших количествах;

 Соблюдение режима труда и отдыха;

***2. Задание***

Биологические показатели нормы здоровья для человека

□ заболеваемость, инвалидность

 ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление

□ условия и образ жизни, питание

□ генетика и наследственность

***3. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Какие устойчивые тенденции существуют в наше время в школьной и студенческой среде?

 Снижение психического здоровья

□ Ранние браки

□ Увеличение количества лиц с отклоняющимся поведением

 Рост числа заболеваний сердечно-сосудистой системы

***4. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов - это:

 несвоевременный прием пищи;

 малое пребывание на свежем воздухе;

 курение;

□ физические упражнения

□ соблюдение режима дня

□ игры на свежем воздухе

***5. Задание***

Назовите факторы риска для здоровья связанные с урбанизацией:

□ большая плотность населения;

□ нарушение экологического равновесия;

 возрастание темпа и напряжённости жизни, приводящее к стрессовым состояниям;

□ шум, вибрация

□ большое количество транспорта

***6 Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

 закаливающие процедуры;

 соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

 организация целесообразного режима двигательной активности;

□ наркомания

□ неполноценный сон

***7. Задание***

Обычной нормой ночного сна студента считается

 7 - 8 часов;

□ 5-6 часов;

□ 3- 4 часа;

□ 10-12 часов.

***8. Задание***

Главное правило полноценного питания не менее

□ одного раза в день;

□ 2 - 3 раза в день;

 3-4 раза в день;

□ 4-5 раз в день.

***9. Задание***

Учебное время студентов в среднем составляет:

□ 40 - 44 часа в неделю;

 52 - 58 часов неделю;

□ 60 - 64 часа в неделю;

□ 70-72 часа в неделю.

***10 Задание***

Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

□ произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент

□ нормализованная двигательная активность;

 четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

□ все перечисленное.

***11. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Факторы, стимулирующие адаптацию:

 Физические упражнения

 Закаливание

□ Гипокинезия

□ Голодание

□ Брадикардия

***12. Задание***

Больше всего хлорида натрия (поваренной соли) содержится:

 в несоленом сливочном масле

□ говядине

□ щуке

□ цветной капусте

***13. Задание***

В обеспечении организма энергией первое место занимают:

□ белки

□ жиры

 углеводы

□ витамины и минеральные вещества

***14. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Микроэлементы содержатся в организме и продуктах в очень малых количествах, выражаемых единицами, десятками, сотнями тысячных долей миллиграммов. К ним относятся:

□ кальций

□ фосфор

 селен

□ калий

 йод

***15. Задание***

Больше всего витамина С содержится:

□ в апельсине

□ лимоне

□ зеленом луке

 черной смородине

***16. Задание***

Витамины группы В:

 растворяются в воде

□ способствуют свертыванию крови

□ растворяются в жирах

□ способствуют всасыванию кальция

***17 Задание***

Если углеводов потребляется больше, чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

□ выводится наружу

 превращается в жир и запасается

□ идет на образование мышечной ткани

□ превращается в белок

***18. Задание***

Жирорастворимый витамин, названный еще "витамином размножения":

□ А (ретинол)

□ Д (кальциферол)

 Е (токоферол)

□ К (филлохинон)

***19. Задание***

Калория-это:

□ количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 г воды от 14,5 до 15,5 С

□ незаменимый фактор питания

□ количественная характеристика липидов

 единица измерения суточной потребности человека в глицинах

***20. Задание***

Купальный сезон можно открывать при температуре воды в водоеме:

□ 8-10 С

□ 12-14 С

 16-20 С

□ 22-26 С

***21. Задание***

Лучше всего сохраняется при кулинарной обработке витамин:

 А (ретинол)

□ В (тамин)

□ В1 (рибофлавин)

□ С (аскорбиновая кислота)

***22. Задание***

Принцип, не составляющий концепцию рационального сбалансированного питания:

□ обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходующейся человеком

□ удовлетворение потребностей организма в определенных веществах

 максимальное разнообразие питания

□ соблюдение режима питания

***23. Задание***

Наибольшее весовое значение для здоровья студента имеет фактор:

 образ жизни

□ генетика, биология человека

□ внешняя среда, климатические условия

□ состояние здравоохранения.

□ здоровая студенческая среда

***24. Задание***

Является ли достаточным объем практических занятий по предмету "Физическая культура" для поддержания двигательной активности студентов в оптимальном режиме

□ да, достаточно

 нет, не достаточно

□ частично достаточным

□ более чем достаточно

***25. Задание***

Определение: "Работа строит орган" принадлежит:

□ П.Ф. Лесгафту

□ А.Н. Толстому

 Ж. Лемарку

□ Н. Бернштейнд

□ Ж.Ж. Руссо

***26. Задание***

Существуют ли "нормы здоровья"?

□ существуют

□ не существуют

 имеют индивидуальную привязку

□ частично существует

□ существуют, но пересматриваются

***27. Задание***

Рекомендованная норма продолжительности сна студента являются:

□ 6-7 часов

 7,5-8 часов

□ 8-9 часов

□ 5-6 часов

□ 9-10 часов

***28. Задание***

Зачем студенту отдых?

□ для интересного проведения времени

□ для снятия физической усталости

 для пополнения и накопления физической энергии

□ для снятия психологического напряжения

□ для культурного отдыха

***29. Задание***

Рекомендуемое время принятия пищи после тренировки

□ сразу

 через 30-40 минут

□ через 1-1,5 часа

□ через 2-2,5 часа

***30. Задание***

Выберите один или несколько правильных ответов

Принятие горячего душа направлено на

 понижение возбудимости чувствительных и двигательных нервов

□ быстрое восстановление сил

 повышение интенсивности процессов обмена веществ

□ повышение работоспособности

□ снятие физической усталости

***31. Задание***

Температура и время принятия теплого душа

□ 40-41С в течение 3-5 минут

 36-37С в течение 10-15 минут

□ 38-39С в течение 30 минут

□ 38-39С в течение 10-15 минут

***32. Задание***

Термин "рекреация" означает:

□ постепенное приспособление организма к нагрузкам

□ состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения

 отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

□ психотерапию, применяемую индивидуумом к самому себе

***33. Задание***

Основными видами физической рекреации являются:

 туризм, пешие и лыжные прогулки, купание

□ аэробика и шейпинг

□ атлетическая гимнастика и стретчинг

□ калланетика, велоаэробика,

□ лёгкая атлетика

□ основная гимнастика

***34. Задание***

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

□ периодичностью и длительностью занятий

□ интенсивностью и характером используемых средств

□ режимом работы и отдыха

 периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

***35. Задание***

Автором программы аэробики является:

 Кеннет Купер

□ Николай Амосов

□ Джейн Фонда

□ Джо Вейдер

***36. Задание***

Цель закаливания:

□ повышение аппетита

□ повышение работоспособности

 повышение иммунитета

□ снижение заболеваемости

***37. Задание***

Гиподинамия это:

□ избыток двигательной активности

 недостаток двигательной активности

□ суперактивность

□ отсутствие двигательной активности

***38. Задание***

Частая причина острых респираторных заболеваний:

□ перегревание

 переохлаждение

□ плохое питание

□ плохой сон

***39. Задание***

Закаливание водой это:

□ принятие теплых ванн

□ мытье в бане

□ контрастный душ

□ солнечные ванны

***40. Задание***

Чем отличается оздоровительный бег от спортивного:

□ рекорды на дорожке

□ большой километраж

□ невысокий темп

□ многочасовая продолжительность

***41. Задание***

Какие походы относятся к спортивному туризму:

□ многодневные

□ прогулочные

□ однодневные

□ категорийные

***42. Задание***

Основным компонентом здорового образа жизни является:

□ двигательный режим

□ экология

□ психологические стрессы

□ доступность квалифицированной медицинской помощи

***43. Задание***

Что составляет режим дня:

□ строгое соблюдение определённых правил

□ установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

□ перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения

□ порядок выполнения повседневных дел

***44. Задание***

Основное требование к режиму дня:

□ регулярность

□ доступность

□ рациональность

□ последовательность

***45. Задание***

Что не является частью здорового образа жизни:

□ туристические походы

□ выполнение правил гигиены

□ спортивные соревнования

□ неограниченный просмотр телепередач

***46. Задание***

Факторы риска, которые не поддаются контролю со стороны человека:

□ курение

□ диета

□ высокое артериальное давление

□ наследственность

***47. Задание***

Употребление белковой пищи больше всего способствует:

□ росту мышечной массы

□ регуляции организма энергией

□ обеспечению организма энергией

□ устойчивость организма к инфекциям

***48. Задание***

Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называют:

□ незаменимыми

□ заменимыми

□ полноценными

□ неполноценными

***49. Задание***

Средние потери витамина С в фруктах, ягодах при кулинарной обработке составляют:

□ 0-10%

□ 20-3-%

□ 40-50%

□ 60-70%

***50. Задание***

Суточная потребность в белке взрослого человека, не занимающегося спортом, составляет в среднем (из расчета 1 кг массы тела):

□ 1,3 г

□ 4,3 г

□ 10 г

□ 15 г

***51. Задание***

Белки синтезируются:

□ из простых сахаров

□ жирных кислот и глицерина

□ крахмала

□ аминокислот

***52. Задание***

Из перечисленных витаминов не является жирорастворимым:

□ витамин Д (кальциферол)

□ витамин Е (токоферол)

□ витамин С (аскорбиновая кислота)

□ витамин К (филлохинон)