

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ ВПК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
ВПК Протокол № 15

от «29» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ВПК

С.З. Хутинаева



Приказ № 28-Д от « 30 » июня 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

По предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
43.02.10 ТУРИЗМ (БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ)**

квалификация – СПЕЦИАЛИСТ ПО ТУРИЗМУ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется педагогическим работником в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - готовность к служению Отечеству, его защите; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - письменный опрос; - тестирование; - дифференцированный зачет <p>Формы оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка «отлично» выставляется за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала. Обучающийся владеет понятийным аппаратом и умеет: связывать теорию с практикой, решать практические задачи, высказывать и обосновывать свои суждения, грамотно и логично излагать ответ (как в устной, так и в письменной форме) - оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся в полном объеме освоил учебный материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет знания для решения практических задач, грамотно и логично излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности - оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач. Не умеет доказательно обосновывать свои суждения - оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выдавать главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач <p>Тестирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 90 до 100 % выполненного задания - «отлично»; - от 70 до 89 % выполненного задания - «хорошо»; - от 50 до 69 % выполненного задания - «удовлетворительно»; - от 0% до 49% выполненного задания - «неудовлетворительно» <p>Дифференцированный зачет;</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в работе материал различных научных и методических источников, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними</p>

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - 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; - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 	<p>навыками и приемами выполнения практических задач.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении задания.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала и не может грамотно ответить на вопрос, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет задания.</p> <p>Система стандартизированных заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 0 до 49,9 % выполненных заданий – не удовлетворительно; - от 50% до 69,9% - удовлетворительно; - от 70% до 89,9% - хорошо; - от 90% до 100%- отлично

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- 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;</p> <p>- 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;</p> <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>Метапредметные:</p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- 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;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>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;</p>	

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональной-прикладной и оздоровительной-корректирующей направленности; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями); - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (характеризовать основные формы организаций занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания); - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; практически использовать примеры самомассажа и релаксации); - 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) (выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы защиты и самозащиты); 	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО).	

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Раздел 1.

1. **Физическая культура – это**
 - A) рациональное использование человеком двигательной деятельности
 - B) использование средств физической культуры и спорта для восстановления и укрепления здоровья
 - C) систематическое использование физических упражнений
 - D) организованное использование занятий физическими упражнениями
2. **В основе физической культуры лежит**
 - A) целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений
 - B) повышение уровня физических качеств
 - C) улучшение форм тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц)
 - D) достижение максимального спортивного результата
3. **В истории развития физической культуры наибольший расцвет приходится на**
 - A) Древнюю Грецию
 - B) феодализм
 - C) рабовладельческое общество
 - D) доклассовое родовое общество
4. **Наиболее выдающуюся роль в реформировании системы физического воспитания сыграл**
 - A) Я.А.Коменский
 - B) Ж.-Ж.Руссо
 - C) И.Г.Песталоцци
 - D) Л.А.Орбели
5. **«Физкультурник» – человек, занимающийся физическими упражнениями с целью**
 - A) укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенства
 - B) достижения высокой физической подготовленности
 - C) подъема работоспособности до нужного уровня
 - D) преимущественного развития нужных двигательных навыков
6. **«Спортсмен» – человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями с целью**
 - A) достижения максимального результата
 - B) оздоровления
 - C) преимущественного развития нужных двигательных навыков
 - D) предупреждения заболевания
7. **Основоположителем отечественной науки о физическом воспитании является**
 - A) П.Ф.Лесгафт
 - B) И.П.Павлов
 - C) И.М.Сеченов
 - D) Л. П.Матвеев
8. **Основной формой базовой физической культуры является(-ются)**
 - A) школьная физическая культура
 - B) занятия в спортивных секциях
 - C) участие в спортивных соревнованиях
 - D) самостоятельные занятия
9. **Основной формой физического воспитания в школе является(-ются)**
 - A) урок
 - B) внеурочные мероприятия
 - C) внешкольные занятия
 - D) самостоятельные занятия
10. **Форма физической культуры, направленная на поддержание и сохранения здоровья, –**
 - A) гигиеническая физическая культура

- В) лечебная физическая культура
 - С) базовая физическая культура
 - Д) массовая физическая культура
11. **Быстрому переходу от сна к бодрствованию помогает**
- А) утренняя гигиеническая гимнастика
 - В) утренняя тренировка
 - С) утренняя физкультминутка
 - Д) аутогенная тренировка
12. **Цель гимнастики до учебных занятий –**
- А) способствовать организованному началу учебного дня, повышению работоспособности учащихся на уроке
 - В) воспитание морально-волевых качеств
 - С) создание условий для быстрого восстановительного процесса
 - Д) устранение зачетного утомления
13. **Главная цель занятия физической культурой людей среднего и старшего возраста –**
- А) укрепление здоровья, повышение общей работоспособности
 - В) добиваться высоких спортивных результатов
 - С) восстановление функций организма
 - Д) формирование двигательных умений и навыков, способствующих росту профессионального мастерства
14. **Для избавления от лишнего веса лучше всего подходит(-ят)**
- А) продолжительная работа умеренной интенсивности
 - В) продолжительная работа большой интенсивности
 - С) статические упражнения
 - Д) анаэробная работа
15. **Прежде чем приступить к оздоровительным занятиям, необходимо**
- А) пройти медицинский осмотр, посоветоваться с врачом
 - В) изучить специальную методическую литературу
 - С) проконсультироваться со специалистом по физической культуре
 - Д) приобрести спортивную форму
16. **Форма физической культуры, использующая физические упражнения в качестве средств и методов лечения и восстановления функций организма, называется**
- А) лечебная физическая культура
 - В) базовая физическая культура
 - С) гигиеническая физическая культура
 - Д) медицинская физическая культура
17. **Основными средствами ЛФК являются**
- А) физические упражнения с лечебной целью и естественные факторы природы
 - В) специальные физические упражнения, увеличивающие устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды
 - С) соревнования по видам спорта
 - Д) физические упражнения, соответствующие характеру движений, выполняемых в процессе труда
18. **Объектом воздействия ЛФК является**
- А) больной
 - В) здоровый человек
 - С) нетренированный человек
 - Д) неуверенный в себе человек
19. **Форма физической культуры, использующая физические упражнения для восстановления сил и отдыха, называется**
- А) рекреативная физическая культура
 - В) лечебная физическая культура
 - С) гигиеническая физическая культура
 - Д) базовая физическая культура
20. **Основоположником учения об активном отдыхе является**
- А) И.М.Сеченов
 - В) И.П.Павлов
 - С) П.Ф.Лесгафт
 - Д) А.А.Ухтомский
21. **Активный отдых – это**
- А) движение
 - В) чтение
 - С) просмотр спортивных телепередач
 - Д) «болеть» за свою спортивную команду
22. **Для активного отдыха на уроке вводится**
- А) физкультминутка

- В) контрольная работа
 - С) просмотр учебного фильма
 - Д) уборка класса
23. **Здоровый образ жизни применительно к физической культуре – это**
- А) грамотное использование физических упражнений
 - В) регулярный просмотр спортивных соревнований
 - С) периодичное выступление в соревнованиях
 - Д) изучение новейших методик физического воспитания
24. **К вредным привычкам относят**
- А) курение, употребление алкоголя и наркотиков
 - В) несоблюдение режима дня
 - С) переизбыток
 - Д) длительное голодание
25. **Регулярные занятия физической культурой в молодом возрасте**
- А) совершенствуют физическое развитие и работоспособность, обеспечивают готовность к труду и защите Родины
 - В) предупреждают преждевременное старение
 - С) сохраняют здоровье и активное долголетие
 - Д) предупреждают заболевания и осложнения
26. **Составными частями здорового образа жизни являются(-ются)**
- А) гигиеническая и рекреативная физическая культура
 - В) лечебная и базовая физическая культура
 - С) профессионально-прикладная подготовка
 - Д) спорт высших достижений
27. **Личная гигиена включает в себя**
- А) рациональный суточный режим
 - В) регулярный медицинский осмотр
 - С) профилактику заболеваний
 - Д) стационарное лечение
28. **Рациональный суточный режим – это**
- А) целесообразно организованный распорядок дня
 - В) график распределения труда и отдыха
 - С) соотношение бодрствования и сна
 - Д) систематическое использование физических упражнений
29. **Потребность в сне с возрастом**
- А) уменьшается
 - В) возрастает
 - С) стабилизируется
 - Д) уравнивается
30. **Быстрому засыпанию и крепкому сну способствуют(-ет)**
- А) вечерние прогулки на свежем воздухе
 - В) просмотр телепередач перед сном
 - С) чтение книги
 - Д) аутогенная тренировка
31. **Комплекс приемов, который систематически используется для тренировки устойчивости организма к температурным воздействиям окружающей среды, называется**
- А) закаливание
 - В) гигиена
 - С) туризм
 - Д) аутогенная тренировка
32. **Наиболее распространенной формой закаливания является(-ются)**
- А) занятие, физическими упражнениями на открытом воздухе
 - В) купание в открытых водоемах
 - С) солнечные ванны
 - Д) баня
33. **Спортивная этика относится к**
- А) нравственным ценностям
 - В) материальным ценностям
 - С) психологическому аспекту
 - Д) пропаганде спорта
34. **Уровень здоровья и физического совершенства общества и каждого человека относится к**
- А) материальным ценностям
 - В) духовным ценностям

- С) здравоохранению страны
 D) пропаганде здорового образа жизни
35. **Физическое воспитание подрастающего поколения в основе своей является**
 A) базовым курсом физического воспитания
 B) профессионально-прикладным процессом
 C) самовоспитанием
 D) гигиеническим курсом физического воспитания
36. **К основному средству физического воспитания относится(-ятся)**
 A) физические упражнения
 B) гигиенические факторы
 C) естественные силы природы
 D) психологическая подготовка
37. **Способность осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных движений называется**
 A) умение
 B) навык
 C) мастерство
 D) сколиоз
38. **Двигательное действие, доведенное до автоматизма в процессе обучения, называется**
 A) навык
 B) динамический стереотип
 C) умение
 D) мастерство
39. **Понятием физическая подготовка пользуются в том случае, когда хотят подчеркнуть _____ направленность физического воспитания**
 A) прикладную
 B) спортивную
 C) лечебную
 D) морально-волевую
40. **Основное средство физического воспитания**
 A) физические упражнения
 B) психофизическая подготовка
 C) спортивные соревнования
 D) самостоятельные занятия
41. **Физические упражнения, выполняемые без учета закономерностей физического воспитания,**
 A) могут принести вред
 B) повышают функциональные возможности организма
 C) благоприятно воздействуют на основные системы организма
 D) вызывают нервное напряжение
42. **Средняя продолжительность жизни у мужчин в России**
 A) 65 лет
 B) 70 лет
 C) 55 лет
 D) 75 лет
43. **Отсутствие возможности двигаться вызывает**
 A) атрофию мышц
 B) понижение давления
 C) увеличение мышечной массы
 D) увеличение вентиляции легких
44. **Резервные возможности человека полностью проявляются**
 A) при максимальных нагрузках
 B) при нагрузках умеренной мощности
 C) в состоянии покоя
 D) в игровых действиях
45. **Основная цель занятий спортом –**
 A) достижение высокого спортивного результата
 B) укрепление здоровья
 C) улучшение форм тела
 D) подготовка к определенному роду деятельности
46. **Нравственные черты личности, раскрываемые в спорте, –**
 A) благородство и честность
 B) наблюдательность, внимание
 C) трудолюбие, целеустремленность

- D) дисциплинированность
47. **Для большинства зрителей спорт интересен**
 A) проявлением физических и духовных качеств
 B) рекламой спортивных товаров и услуг
 C) совершенством форм движений
 D) формой общения с другими болельщиками
48. **Материальные вложения общества в развитие спорта окупаются прежде всего**
 A) упрочением здоровья, увеличением продолжительности жизни трудящегося человека
 B) эксплуатацией спортивных сооружений
 C) доходами от спортивных зрелищ
 D) продажей сувениров и значков
49. **Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, –**
 A) спортивные игры
 B) авиамодельный спорт
 C) стрельба
 D) поднятие тяжестей
50. **Виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению «самодвижущимися» средствами передвижения, –**
 A) парусный спорт
 B) велосипедный спорт
 C) стрельба стендовая
 D) шахматы и шашки

Раздел 2.

1. **Профессионально-прикладная физическая подготовка служит**
 A) подготовке к успешной профессиональной деятельности
 B) подготовке профессиональных спортсменов
 C) подготовке к соревнованиям
 D) общей физической подготовке
2. **Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки определяют**
 A) условия труда человека
 B) желание человека
 C) жизнедеятельность человека
 D) социальные условия
3. **Профессиональная работоспособность – это**
 A) способность длительное время и в заданном объеме выполнять работу
 B) способность выполнять заданную работу
 C) способность профессионально трудиться
 D) способность долго работать
4. **Профессионально-прикладная физическая подготовка, – это**
 A) часть физической культуры, занимающаяся психофизической подготовкой человека к профессиональной деятельности
 B) часть физической культуры, занимающаяся подготовкой профессиональных спортсменов
 C) часть физической культуры, занимающаяся подготовкой к жизненной практике
 D) часть профессиональной подготовки учителя физической культуры
5. **Современные производственные процессы требуют**
 A) направленной психофизической подготовки человека
 B) высокой общефизической подготовки
 C) высокой психологической подготовки
 D) высокой ответственности
6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает**
 A) высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда
 B) необходимый уровень физической подготовки
 C) необходимый уровень физической и психологической подготовленности
 D) предупреждение профессиональных заболеваний
7. **Прикладные умения и навыки**
 A) обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных работ
 B) необходимы для ряда профессий
 C) определяют выбор профессии
 D) необходимы специалистам
8. **Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки, – это**
 A) формы, условия и характер труда

- В) формы труда, режим труда и отдыха, настроение работника
 - С) условия и характер труда, уровень физической подготовки
 - Д) желание трудиться, эмоциональный подъем
9. **Цель профессионально-прикладной физической подготовки, – это**
- А) психофизическая готовность к условиям профессиональной деятельности
 - В) снижение профессиональных заболеваний
 - С) участие в соревнованиях профессиональных спортсменов
 - Д) средство активного отдыха
10. **Прикладные специальные качества – это способность**
- А) организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды
 - В) противостоять утомлению
 - С) продуктивно трудиться
 - Д) переносить жару и холод
11. **В основе профессионально-прикладной физической подготовки лежит**
- А) общая физическая подготовка
 - В) высокий уровень работоспособности
 - С) способность сдать нормативы по физической подготовке
 - Д) высокий уровень выносливости
12. **Основные функции, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки, – это**
- А) виды, условия и характер труда специалиста
 - В) направленность на высокую работоспособность
 - С) выбор средств физической культуры
 - Д) психофизическое состояние специалиста
13. **Дополнительные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку, – это**
- А) индивидуальные особенности, климатические условия региона, где предстоит трудиться специалисту
 - В) гигиенические особенности рабочего места
 - С) особенности жизнедеятельности специалиста
 - Д) профессиональные заболевания
14. **К формам труда относятся:**
- А) умственный и физический труд
 - В) труд рабочего и крестьянина
 - С) интеллектуальный и физический труд
 - Д) напряженный и легкий труд
15. **Условия труда определяются**
- А) внешней средой, в которой происходит производственная деятельность
 - В) организацией рабочего места
 - С) освещенностью рабочего места
 - Д) психофизической готовностью человека
16. **Характер труда определяется**
- А) физической и психической нагрузкой
 - В) чередованием нагрузки и отдыха
 - С) временем работы
 - Д) работоспособностью
17. **Прикладные знания – это**
- А) знания, необходимые в профессиональной деятельности
 - В) специальные знания
 - С) знания о конкретных видах спорта
 - Д) знания о условиях труда
18. **Прикладные физические качества**
- А) имеют наибольшее значение для качественного выполнения конкретной производственной деятельности
 - В) уровень развития силы и выносливости
 - С) умение плавать, ходить на лыжах
 - Д) чередовать нагрузку и отдых
19. **Работоспособность определяется**
- А) возможностью человека выполнять работу на заданном уровне
 - В) эффективностью деятельности
 - С) возможностью выполнять работу до конца
 - Д) производительностью труда
20. **Утомление определяется**
- А) снижением работоспособности под влиянием длительного воздействия
 - В) желанием отдохнуть
 - С) длительностью работы

- D) настроением человека
21. **Производственная физическая культура – это**
 A) система физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности
 B) система физических упражнений, повышающих работоспособность
 C) система физических упражнений, способствующая укреплению здоровья и повышению эффективности труда
 D) система физических упражнений, выполняемых на рабочем месте
22. **В основе производственной физической культуры**
 A) лежит теория активного отдыха
 B) теория переключений во время работы
 C) здравый смысл
 D) необходимость производственного процесса
23. **Производственная гимнастика – это комплекс**
 A) специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня
 B) физических упражнений, снимающих утомление
 C) физических упражнений, выполняемых в обеденный перерыв
 D) физических упражнений общего назначения
24. **Вводная гимнастика проводится в начале работы**
 A) с целью активизации физиологических процессов
 B) с целью сплочения коллектива
 C) с целью повышения производительности труда
 D) для лучшего понимания производственного задания
25. **Физкультурная пауза проводится для того, чтобы**
 A) дать срочный активный отдых работающим мышцам
 B) повысить работоспособность
 C) снять напряжение
 D) повысить настроение
26. **Физкультурная минутка проводится**
 A) на рабочем месте
 B) в спортивном зале
 C) на стадионе
 D) на тренажерах
27. **Микропауза активного отдыха продолжается**
 A) 20–30 с
 B) 60–70 с
 C) 2–3 мин
 D) 5–10 мин
28. **Современная техника оказывает на здоровье человека _____ воздействие**
 A) негативное
 B) позитивное
 C) нейтральное
 D) развивающее
29. **Психофизическая надежность специалистов**
 A) зависит от уровня физической подготовки
 B) не зависит от уровня физической подготовки
 C) зависит от силовых возможностей человека
 D) зависит от состояния спортивной формы
30. **Физическими качествами называются (ются)**
 A) совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
 B) способность выполнять физическую нагрузку
 C) совокупность силы, выносливости и быстроты
 D) возможность осуществлять двигательную деятельность
31. **Высокий уровень физических качеств способствует решению _____ задач**
 A) социальных
 B) экологических
 C) организационных
 D) текущих
32. **Силой называется способность**
 A) преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий
 B) поднять большое отягощение
 C) долго работать

- D) многократно поднимать штангу
33. **Сила зависит от**
 A) толщины мышцы, силы нервного импульса, синхронности работы мышц
 B) толщины мышцы, ее упругости
 C) толщины мышцы, настроения спортсмена
 D) подготовленности спортсмена
34. **Величину отягощения при воспитании силы можно дозировать по**
 A) числу повторений в одном подходе
 B) желанию
 C) самочувствию
 D) весу штанги
35. **Для развития силы используют упражнения**
 A) с весом внешних нагрузок и отягощенные собственным телом
 B) с использованием тренажеров, бега на короткие дистанции
 C) с использованием амортизаторов, упражнения на гибкость
 D) с противодействиями партнера, любые упражнения в тренажерном зале
36. **Метод максимальных усилий предполагает**
 A) предельные или околопредельные отягощения
 B) максимально возможное количество повторений упражнений
 C) максимальное напряжение мышцы с малыми отягощениями
 D) однократный подъем штанги
37. **Метод повторных усилий предполагает упражнения**
 A) с отягощениями, составляющими 30–70% от максимальных
 B) с отягощениями, составляющими 20–30% от максимальных
 C) с большим количеством повторений
 D) с произвольным отягощением
38. **Собственно силовые возможности проявляются при _____ сокращениях мышц**
 A) медленных
 B) средних
 C) быстрых
 D) длительных
39. **Собственно силовые способности необходимы в следующих видах спорта:**
 A) тяжелая атлетика и гиревой спорт
 B) спортивная и художественная гимнастика
 C) плавание и водное поло
 D) лыжный спорт и бобслей
40. **Скоростно-силовые способности характеризуются**
 A) неопредельным напряжением мышц, проявляемых в быстром темпе
 B) быстрыми движениями со средним напряжением
 C) быстрыми движениями с малым напряжением
 D) быстрыми движениями руками
41. **Основные средства силовой подготовки – это**
 A) штанга, гантели
 B) спортивная борьба
 C) упражнения на гимнастических снарядах
 D) бег в затрудненных условиях
42. **Выносливостью называется способность**
 A) противостоять утомлению
 B) долго выполнять упражнение
 C) терпеть
 D) работать до отказа
43. **Общая выносливость – это способность**
 A) выполнять работу с невысокой интенсивностью продолжительное время
 B) длительно выполнять работы
 C) сдать нормативы по физической подготовке
 D) быстро бегать
44. **Методы воспитания общей выносливости – это**
 A) равномерный, переменный, интервальный, соревновательный
 B) метод максимальных усилий, непрерывный
 C) повторный, с большой амплитудой движений
 D) непрерывный, выполнения точно заданных нагрузок
45. **Выносливость развивается такими упражнениями и видами спорта, как**
 A) бег, плавание, лыжи

- В) футбол, гребля, стрельба
 - С) баскетбол, штанга, коньки
 - Д) борьба, велосипед, теннис
46. **Основой выносливости является**
- А) работоспособность сердечно-сосудистой системы
 - В) умение терпеть
 - С) умение преодолевать утомление
 - Д) работоспособность мышечной системы
47. **Для развития выносливости необходимо соблюдать такие правила, как**
- А) доступность, систематичность, постепенность
 - В) индивидуальность, регулярность
 - С) направленность к максимальным нагрузкам, нагрузки до отказа
 - Д) тренироваться по желанию, тренироваться до утомления
48. **Специальная выносливость – это способность**
- А) эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности
 - В) эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление
 - С) долго выполнять работу
 - Д) выполнять специальную работу
49. **Развитие выносливости обеспечивается при частоте пульса**
- А) 130 – 150 уд/мин
 - В) 150 – 170 уд/мин
 - С) 130 – 110 уд/мин
 - Д) 90 – 120 уд/мин
50. **Тренировка выносливости сводится к**
- А) повышению тренированности вегетативных систем организма
 - В) тренировке на высоком пульсе
 - С) тренировке глубокого дыхания
 - Д) тренировке мышц

Раздел 3.

1. **Часть общечеловеческой культуры, представляющая собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей, называется**
- А) физической культурой
 - В) спортом
 - С) физическим воспитанием
 - Д) здоровым образом жизни
2. **Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, повышение защитных сил организма, улучшение условий труда и быта, отдыха населения, охрану окружающей среды, называется**
- А) профилактикой
 - В) оздоровительной физической культурой
 - С) гармоническим развитием человека
 - Д) здоровым стилем жизни
3. **Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов называется**
- А) здоровьем
 - В) гармоническим развитием человека
 - С) физическим совершенством
 - Д) здоровым образом жизни
4. **Поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основанного на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены, называется**
- А) здоровым образом жизни
 - В) здоровым стилем жизни
 - С) физическим благополучием
 - Д) профилактикой
5. **Метаболизм – это**
- А) обмен веществ в организме
 - В) совокупность физических и духовных свойств человека
 - С) индивидуальное развитие человека
 - Д) совокупность реакций, обеспечивающих устойчивость основных физиологических функций организма
6. **Совокупность особенностей поведения человека, выраженная в использовании различных средств и способов сохранения и укрепления здоровья, называется**

- A) здоровым стилем жизни
 - B) двигательной активностью
 - C) физической культурой
 - D) здоровым образом жизни
7. **Основными средствами физической культуры являются**
- A) физические упражнения
 - B) тренажеры, тренажерные устройства, гантели
 - C) стадионы и спортивные площадки
 - D) личная гигиена, закаливание
8. **Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, называются**
- A) физическими упражнениями
 - B) двигательными навыками
 - C) двигательными умениями
 - D) средствами физического воспитания
9. **Процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды называется**
- A) адаптацией
 - B) тренированностью
 - C) метаболизмом
 - D) вработыванием
10. **Наиболее сильное воздействие на величину сердца оказывают физические упражнения, способствующие развитию**
- A) выносливости
 - B) силы
 - C) быстроты движений
 - D) ловкости
11. **Вид деятельности, в основе которой используются мышечные усилия человека, называется**
- A) физическим трудом
 - B) двигательной активностью
 - C) силовой тренировкой
 - D) атлетической гимнастикой
12. **Возможность человека выполнять мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени называется**
- A) работоспособностью
 - B) выносливостью
 - C) адаптацией
 - D) приспособлением
13. **Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующаяся временным снижением работоспособности, называется**
- A) утомлением
 - B) переутомлением
 - C) гипокинезией
 - D) перегрузкой организма
14. **Научно обоснованное чередование содержания, деятельности и рабочего (учебного) времени и времени для отдыха и личных нужд называется**
- A) режимом труда и отдыха
 - B) образом жизни
 - C) биоритмами
 - D) стилем жизни
15. **В основе физической работоспособности и подготовленности лежит развитие**
- A) выносливости
 - B) силы
 - C) координации движений
 - D) быстроты и ловкости
16. **Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется**
- A) выносливостью
 - B) тренированностью
 - C) физической подготовленностью
 - D) резервом работоспособности организма
17. **Для поддержания умственной работоспособности на достаточно высоком уровне целесообразно использовать упражнения**
- A) средней интенсивности, с ЧСС 130–150 уд/мин
 - B) высокой интенсивности, с ЧСС 160 уд/мин и выше
 - C) небольшой интенсивности, с ЧСС 100–130 уд/мин

- Д) сверхвысокой интенсивности, с ЧСС 190–210 уд/мин
18. **Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме называются**
- А) биологическими ритмами
 - В) обменом веществ и энергии
 - С) приспособительными реакциями
 - Д) физиологическими реакциями
19. **Защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие окружающей среды называется**
- А) реактивностью
 - В) адаптацией
 - С) иммунитетом
 - Д) саморегуляцией
20. **Совокупность функциональных изменений в организме, происходящих в переходный период от состояния покоя к активной деятельности, называется**
- А) вработыванием
 - В) перестройкой
 - С) саморегуляцией
 - Д) приспособлением
21. **Из перечисленных пунктов: 1) поглаживание; 2) выжимание; 3) растирание; 4) разминание 5) рубление; 6) поколачивание; 7) похлопывание; 8) вибрации. При длительных ожиданиях стартов во время соревнований для снятия у спортсмена чрезмерного возбуждения применяются следующие массажные приемы:**
- А) 1,3,4
 - В) 2,8
 - С) 5,6,7
 - Д) 1,2,3,4,5,6,7,8
22. **Из перечисленных пунктов: 1) поглаживание; 2) выжимание; 3) растирание; 4) разминание 5) рубление; 6) поколачивание; 7) похлопывание; 8) вибрации. При стартовой апатии, когда у спортсмена наблюдается вялость, пониженное внимание, нежелание делать разминку и даже участвовать в соревнованиях, применяются следующие массажные приемы:**
- А) 4,5,6,7,
 - В) 1,3
 - С) 2,8
 - Д) 1,2,3,4,5,6,7,8
23. **Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, низких или высоких температур воздуха или воды называется**
- А) закаливанием
 - В) терморегуляцией
 - С) адаптацией
 - Д) здоровым образом жизни
24. **Из перечисленных видов спорта: 1) баскетбол; 2) легкая атлетика; 3) плавание; 4) спортивная гимнастика; 5) лыжный спорт; 6) стрельба; 7) хоккей на траве; 8) конькобежный спорт. Высокий закалывающий эффект дают следующие виды спорта:**
- А) 2,3,5,8
 - В) 1,7
 - С) 4,6
 - Д) 1,2,3,4,5,6,7,8
25. **При закаливании организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение производится**
- А) ежедневно по 5 мин.
 - В) через день по 10 мин.
 - С) через два дня по 30 мин.
 - Д) через 3 дня по 1 ч
26. **При выборе дозировки и форм проведения закалывающих процедур надо принимать во внимание**
- А) возраст и состояние здоровья человека
 - В) гигиеническую норму двигательной активности человека
 - С) рост и вес (массу) тела человека
 - Д) уровень физической подготовленности человека
27. **Закаливание воздухом следует начинать при температуре**
- А) + 15–20⁰С
 - В) + 8–12⁰С
 - С) + 5–7⁰С

- D) 0°C
28. **Наиболее благоприятное время для закаливания солнцем**
A) с 9 до 12 часов
B) с 7 до 9 часов
C) с 12 до 15 часов
D) с 16 до 18 часов
29. **Из перечисленных пунктов: 1) бессонница; 2) раздражительность; 3) повышение работоспособности; 4) снижение аппетита. Указывают на неправильное закаливание следующие признаки:**
A) 1,2,3
B) 2,3
C) 1,4
D) 1,2,3,4
30. **Между приемом солнечных ванн и занятием физическими упражнениями обязательны промежутки времени в**
A) 4–5 ч
B) 2–2,5 ч
C) 1–1,5 ч
D) 6–7 ч
31. **При закаливании прохладный душ вызывает у человека**
A) чувство бодрости и повышает обмен веществ
B) вялость и чувство усталости
C) снижение аппетита
D) снижение работоспособности
32. **В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на следующие медицинские группы:**
A) основную, подготовительную и специальную
B) слабую, среднюю, сильную
C) без отклонений в состоянии здоровья и с отклонениями в состоянии здоровья
D) спортивную, физкультурную и оздоровительную
33. **Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется**
A) основной медицинской группой
B) спортивной группой
C) физкультурной группой
D) здоровой медицинской группой
34. **Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется**
A) подготовительной медицинской группой
B) средней медицинской группой
C) физкультурной группой
D) группой общей физической подготовки
35. **Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется**
A) специальной медицинской группой
B) оздоровительной медицинской группой
C) группой лечебной физической культуры
D) группой здоровья
36. **Физическая нагрузка – это**
A) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
B) суммарное количество тренировочной работы за одно занятие
C) величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени
D) объем тренировочных средств, их интенсивность, объективно необходимых для решения конкретных задач физического воспитания занимающихся
37. **В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются**
A) акробатические упражнения и упражнения, связанные с нагуживанием, продолжительными статическими напряжениями
B) гимнастические упражнения
C) легкоатлетические упражнения
D) подвижные игры и лыжная подготовка

38. **Хороший тренировочный эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы с ЧСС**
- А) 90–100 уд/мин
 - В) 105–115 уд/мин
 - С) 130–150 уд/мин
 - Д) 170–185 уд/ин
39. **В специальной медицинской группе в заключительной части урока выполняются**
- А) упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения
 - В) подвижные игры небольшой интенсивности
 - С) упражнения на гибкость и координацию движений
 - Д) упражнения на внимание и упражнения на равновесие
40. **Из перечисленных пунктов: 1) пульс (ЧСС); 2) артериальное давление; 3) жизненная емкость легких (ЖЕЛ); 4) частота дыхания; 5) внешние признаки утомления. Учитель физической культуры контролирует физическую нагрузку по:**
- А) 1, 4, 5
 - В) 5
 - С) 2, 3
 - Д) 1,2,3,4,5
41. **Двигательная активность – это**
- А) количество движений (основных локомоций), выполняемых во времени (день, неделя, месяц, год и т.д.)
 - В) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства
 - С) мера влияния физических упражнений на организм занимающихся
 - Д) педагогический процесс, направленный на повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных умений и навыков, улучшение форм тела
42. **В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс (от младших классов к старшим)**
- А) снижается
 - В) незначительно увеличивается
 - С) имеет тенденцию к значительному увеличению
 - Д) остается без изменения
43. **Гипокинезия – это**
- А) состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, то есть ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и т.д.
 - В) нарушение обмена веществ в организме
 - С) функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности
 - Д) совокупность реакций, обеспечивающих устойчивость основных физиологических функций организма
44. **Гигиеническая норма суточной двигательной активности юношей и девушек 15–17 лет составляет**
- А) 25–30 тыс. шагов
 - В) 15–20 тыс. шагов
 - С) **10–14 тыс. шагов**
 - Д) 4–9 тыс. шагов
45. **Продолжительность двигательной активности юношей 15–17 лет должна составлять в день**
- А) 4,8–5,8 ч
 - В) 2–2,5 ч
 - С) 1–1,5 ч
 - Д) 7 ч
46. **Продолжительность двигательной активности девушек 15–17 лет должна составлять в день**
- А) 3,6–4,8 ч
 - В) 1–1,5 ч
 - С) 4,7–5,3 ч
 - Д) 2,4–3,0 ч
47. **В оздоровительных целях для детей школьного возраста рекомендуется следующий объем двигательной активности в неделю**
- А) 14–21 ч
 - В) **6–8 ч**
 - С) 10–12 ч
 - Д) 26–30 ч
48. **Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе является**
- А) урок физической культуры
 - В) секции общей физической подготовки

- С) подвижные игры небольшой интенсивности на переменах
 - Д) секции по видам спорта
49. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
- А) физическим воспитанием
 - В) физкультурным образованием
 - С) физическим совершенством
 - Д) физическим состоянием
50. В общеобразовательной школе уроки физической культуры проводятся в неделю
- А) 2 раза
 - В) 4 раза
 - С) 1 раз
 - Д) 5 раз

Раздел 4.

1. Физическое воспитание – это

- А) педагогический процесс, направленный на формирование физических качеств и двигательных навыков
- В) разновидность спортивно-тренировочной деятельности
- С) организация и проведение спортивных соревнований
- Д) процесс ознакомления с учебно-воспитательной работой в школе

2. Физическая культура направлена на совершенствование

- А) физических качеств человека
- В) техники выполнения двигательных действий
- С) командных отношений
- Д) восстановления сил человека

3. Физическая подготовка – это

- А) результат педагогического процесса развития физических качеств
- В) высокие спортивные результаты
- С) изучение методических материалов по физической культуре
- Д) степень наивысшей физической подготовленности занимающихся

4. Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, – это

- А) спорт
- В) активный отдых
- С) учебно-тренировочное занятие
- Д) метод воспитания физических способностей

5. Осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений называется

- А) физической рекреацией
- В) физической подготовкой
- С) физической развитием
- Д) оздоровительной деятельностью

6. Физическая реабилитация – это

- А) деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций человека
- В) физическая готовность людей к различным формам их жизнедеятельности
- С) специфические действия в области физической культуры
- Д) практическое развитие сил и способностей человека

7. Физическое упражнение – это

- А) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания
- В) разновидность двигательных действий
- С) вспомогательные средства физической культуры, направленные на решение конкретных задач физического развития
- Д) двигательное действие, доведенное до автоматизма

8. Техники физического упражнения называют

- А) рациональные способы выполнения двигательных действий
- В) варианты выполнения физических упражнений
- С) упражнения на тренажерах
- Д) структурные различия двигательных действий

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется

- А) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- В) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- С) степенью преодолеваемых трудностей

- D) индивидуальной работоспособностью
10. **Для определения нагрузки при выполнении физических упражнений главным является**
- A) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся
 - B) чувство усталости и переутомления
 - C) напряжение определенных мышечных групп
 - D) естественное развитие физических свойств человека
11. **Средства физической культуры – это**
- A) совокупность физических упражнений, природных и гигиенических факторов
 - B) способы освоения новых форм двигательной активности
 - C) единство форм физической культуры
 - D) рациональные двигательные действия
12. **Под двигательным действием понимается**
- A) поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи
 - B) трудовая деятельность человека
 - C) спортивная деятельность человека
 - D) система движений, применяемая для решения двигательной задачи
13. **Двигательное умение – это**
- A) форма реализации двигательных возможностей человека на основе неавтоматизированных целенаправленных операций
 - B) умение организовать самостоятельное занятие
 - C) совокупность физических упражнений
 - D) форма реализации своих физических данных
14. **Форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизированного двигательного умения, – это**
- A) двигательный навык
 - B) физическое упражнение
 - C) спортивная деятельность
 - D) индивидуальная деятельность
15. **Самостоятельные занятия физической культурой – это**
- A) занятия физической культурой с определенной целью без руководства преподавателя
 - B) эпизодические туристические походы
 - C) преодоление трудностей физических упражнений
 - D) индивидуальный выбор определенной физической работы
16. **Умение ставить перед собой определенные цели и добиваться их достижения своими силами характеризует**
- A) самостоятельность
 - B) самовоспитание
 - C) самовнушение
 - D) совершенствование
17. **Педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков осуществляется**
- A) учебно-тренировочной деятельностью
 - B) физической подготовкой
 - C) преобразовательной деятельностью
 - D) развивающей деятельностью
18. **Основными показателями физического развития человека являются**
- A) антропометрические характеристики человека
 - B) уровень развития общей выносливости
 - C) результаты в челночном беге
 - D) результаты, показанные в соревнованиях
19. **Двигательный навык определяется**
- A) двигательным действием, доведенным до автоматизма
 - B) умением правильно выполнять двигательное действие
 - C) движением, которое выполняется с определенной целью
 - D) физическими упражнениями повышенной сложности
20. **Под техникой двигательного действия понимают**
- A) способ целесообразного решения двигательной задачи
 - B) последовательность движений при выполнении упражнений
 - C) способ организации движений при выполнении упражнений
 - D) метод выполнения физического упражнения
21. **Самовоспитание – это**
- A) сознательная, целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных

- В) совершенствование своих волевых качеств
 С) индивидуальная психологическая подготовка
 D) идеальное, мысленное предвосхищение результата своей деятельности
22. **Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе спортивной тренировки называется**
 А) самоконтролем
 В) самочувствием
 С) самоприказом
 D) самовнушением
23. **Самочувствие – это**
 А) субъективное ощущение человеком состояния своего здоровья
 В) изменение антропометрических данных
 С) показатели артериального давления
 D) ощущение легкости
24. **Методом физического воспитания принято считать**
 А) способы применения физических упражнений
 В) изучение двигательных действий
 С) совершенствование двигательных навыков
 D) технические приемы выполнения физических упражнений
25. **Физические упражнения отличаются от трудовой и бытовой двигательной деятельности**
 А) специальной направленностью на решение задач физического воспитания
 В) узкой специализацией, направленной на развитие каких-либо определенных способностей
 С) профессионально-прикладной направленностью
 D) развитием силовых качеств
26. **Система средств и методов, направленных на достижение результатов в процессе физического воспитания, – это**
 А) методика физического воспитания
 В) способ физического воспитания
 С) физкультурно-оздоровительная деятельность
 D) профессионально-прикладная подготовка
27. **Индивидуальность спортсмена – это**
 А) неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах
 В) индивидуальный результат в спортивных соревнованиях
 С) индивидуальные показатели самоконтроля
 D) выбор спортсменом определенного вида деятельности
28. **Норма частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека _____ уд./мин.**
 А) 60–80
 В) 80–85
 С) 85–90
 D) 90–100
29. **Диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека _____ уд./мин.**
 А) 140–160
 В) 180–200
 С) 170–180
 D) 160–170
30. **Под закаливанием организма понимается**
 А) приспособление организма к воздействиям внешней среды
 В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
 С) купание в холодной воде и хождение босиком
 D) выполнение гигиенической гимнастики на открытом воздухе зимой и летом
31. **Основные закономерности и характеристики движений тела познать можно**
 А) с помощью физических упражнений
 В) с помощью любых движений
 С) с помощью отдельных видов спорта
 D) при изучении исторических источников
32. **В занятиях физической культурой и спортивных тренировках выделение подготовительной, основной и заключительной части связано с**
 А) необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
 В) исторически сложившейся традицией проведения занятий
 С) распределением физических упражнений по их сложности

- D) методикой разучивания двигательных действий
33. **Роль подготовительной части занятия заключается в**
- A) подготовке организма к предстоящей работе
 - B) ознакомлении занимающихся с физическими упражнениями
 - C) подготовке спортивной формы
 - D) подготовке спортивного оборудования и инвентаря
34. **В основной части физкультурного занятия решаются**
- A) намеченные конкретные задачи по физической подготовке спортсмена
 - B) задачи общефизической подготовки
 - C) соревновательные задачи
 - D) задачи по совершенствованию техники упражнений
35. **Снятию напряжения и приведению организма в нормальное состояние служит**
- A) заключительная часть занятий
 - B) пассивный отдых во время занятий
 - C) чередование работы и отдыха во время занятий
 - D) самостоятельно законченное занятие
36. **В подготовительной части занятия используются**
- A) общеразвивающие упражнения с хорошо изученной техникой
 - B) упражнения скоростного характера
 - C) упражнения с отягощениями
 - D) упражнения на расслабление
37. **В основной части занятия используются**
- A) специальные физические упражнения, служащие эффективному решению конкретных задач занятия
 - B) упражнения по желанию занимающихся
 - C) гигиенические упражнения
 - D) упражнения на восстановление дыхательных функций
38. **Непрерывность при организации занятий обеспечивается**
- A) определенной системой чередования работы и отдыха
 - B) отсутствием перерывов между занятиями
 - C) большими перерывами между занятиями
 - D) потребностью в занятиях
39. **Прием психологической подготовки спортсмена – это**
- A) самовнушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния
 - B) совершенствование психологических качеств
 - C) воспитание волевых качеств
 - D) самовоспитание
40. **Целеустремленность – это**
- A) сознательная направленность на достижение конкретно поставленной задачи
 - B) установка на преодоление трудностей
 - C) метод психологической подготовки
 - D) совершенствование своих морально-волевых качеств
41. **Последовательность упражнений при самостоятельных занятиях определяется**
- A) конкретным содержанием занятий
 - B) индивидуальными особенностями занимающихся
 - C) специализацией физических упражнений в данном занятии
 - D) формой самостоятельного занятия
42. **Сила как физическое качество характеризуется**
- A) комплексом физических свойств организма, позволяющим преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
 - B) способностью поднимать тяжелые предметы
 - C) свойством человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
 - D) способностью показывать высокие результаты в единоборствах
43. **Способность длительное время выполнять динамическую работу определяется**
- A) силовой выносливостью
 - B) индивидуальными физическими качествами
 - C) психологической подготовкой
 - D) внешними условиями
44. **Статическая сила выражается в**
- A) способности поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений
 - B) темпе выполнения силовых упражнений
 - C) способности поднимать большие тяжести
 - D) способности преодолевать внешние сопротивления предметов
45. **Решающим фактором силовой подготовки является**

- A) величина напряжения мышц
 - B) увеличение повторений силовых упражнений
 - C) увеличение веса отягощений
 - D) длительность тренировочного занятия
46. **Под быстротой как физическим качеством понимается**
- A) комплекс физических свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять двигательное действие за кратчайший промежуток времени
 - B) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
 - C) способность человека быстро набирать скорость
 - D) способность выполнять двигательные действия в высоком темпе
47. **Наилучшие условия для развития быстроты сложной реакции создаются во время**
- A) подвижных и спортивных игр
 - B) «челночного» бега
 - C) прыжков в высоту
 - D) метаний
48. **Совокупность индивидуальных способностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательного действия, характеризуется**
- A) скоростными способностями человека
 - B) быстротой реакции на внешние раздражители
 - C) функциональными возможностями человека
 - D) техническими возможностями человека
49. **Под выносливостью как физическим качеством понимается**
- A) способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени
 - B) возможность выполнять разнообразные физические упражнения
 - C) способность сохранять заданные параметры работы
 - D) способность выполнять работу большой интенсивности и объема
50. **Выносливость человека не зависит от**
- A) быстроты двигательной реакции
 - B) функциональных возможностей систем энергообеспечения
 - C) настойчивости, выдержки, умения терпеть
 - D) силовых качеств человека

Раздел 5.

1. **Скоростная выносливость тесно связана с**
- A) «запасом» скорости
 - B) развитием абсолютной силы
 - C) аэробными процессами в организме
 - D) работоспособностью организма
2. **Под гибкостью как физическим качеством понимается**
- A) способность выполнять движения с большой амплитудой
 - B) комплекс морфо-физиологических свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющих глубину наклона
 - C) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий
 - D) природные способности человека
3. **Лучший вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости**
- A) гимнастика
 - B) спортивные игры
 - C) плавание
 - D) атлетическая гимнастика
4. **Амплитуда движений зависит от**
- A) строения суставов и эластичности связок
 - B) быстроты реакции и скорости выполнения упражнения
 - C) динамической и статической силы мышц
 - D) координационных способностей человека
5. **Координационные способности представляют собой**
- A) свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое целое
 - B) врожденные качества человека
 - C) свойства организма переносить физические нагрузки
 - D) психологические особенности организма
6. **Совокупность координационных способностей, позволяющих быстро овладевать новыми двигательными действиями, называется**
- A) ловкостью
 - B) быстротой

- С) скоростью реакции
 - Д) гибкостью мышления
7. **Скоростно-силовые способности – это способность**
- А) к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде
 - В) преодолевать большие расстояния с определенной скоростью
 - С) выполнять упражнения в частом ритме
 - Д) работать с отягощениями
8. **Способность выполнять точно определенную деятельность в течение длительного времени без снижения качества и уровня мощности называется**
- А) работоспособностью
 - В) силой
 - С) выносливостью
 - Д) физической подготовленностью
9. **Перенос двигательных навыков осуществляется**
- А) за счет сходства техники ранее изученных упражнений с техникой новых упражнений
 - В) при выполнении одинаковых упражнений
 - С) многократным повторением упражнений
 - Д) при выполнении разнообразных упражнений
10. **Для сохранения достаточной работоспособности занятия проводятся**
- А) минимум 3–4 раза в неделю
 - В) один раз в неделю
 - С) по желанию занимающегося
 - Д) каждый день
11. **При выборе индивидуальных форм занятий нужно руководствоваться**
- А) персональными особенностями характера нервной системы, способностью переносить физические нагрузки
 - В) методами учебно-воспитательного процесса
 - С) личным обоснованием выбора отдельных видов спорта
 - Д) индивидуальной подготовленностью
12. **Наивысшая точка работоспособности наступает**
- А) в 10–13 часов
 - В) в 7–10 часов
 - С) после обеда
 - Д) в 17–19 часов
13. **Гигиенические процедуры включаются в**
- А) заключительную часть занятий
 - В) подготовительную часть занятия
 - С) физкультпаузы
 - Д) основную часть занятия
14. **Осанкой называется**
- А) привычная поза человека в вертикальном положении
 - В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
 - С) амортизационные характеристики позвоночника
 - Д) особенности строения позвоночника
15. **Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры с целью формирования двигательных умений, способствующих освоению профессии, – это**
- А) профессионально-прикладная физическая подготовка
 - В) спортивная подготовка
 - С) подготовка физиологических функций человека
 - Д) физкультурно-оздоровительная подготовка
16. **Утомление характеризуется**
- А) временным снижением работоспособности
 - В) отказом от еды
 - С) повышением возбужденности
 - Д) изменением температуры тела
17. **Начальной стадией самоконтроля является контроль**
- А) исходного уровня возможностей занимающегося
 - В) внешних факторов воздействия на занимающегося
 - С) двигательной деятельности
 - Д) функциональных сдвигов в организме
18. **Явление соответствия между трудностями и возможностями занимающихся определяется**
- А) оптимальной мерой доступности
 - В) индивидуальной врожденностью и одаренностью

- C) совершенствованием двигательных навыков
 - D) повышением трудности физических упражнений
19. **Доступность предполагает**
- A) постоянное преодоление трудностей
 - B) отсутствие трудностей
 - C) выполнение непосильных упражнений
 - D) отказ от выполнения трудных упражнений
20. **Последовательность упражнений в занятии зависит от**
- A) конкретного содержания занятия
 - B) индивидуальных физических качеств занимающихся
 - C) мотивов выбора конкретного вида деятельности
 - D) желания самого занимающегося
21. **Текущий учет – это**
- A) анализ показателей тренировочных занятий
 - B) учет индивидуальных особенностей занимающихся
 - C) анализ техники выполнения физических упражнений
 - D) учет количества физических упражнений в занятии
22. **Планирование тренировочных занятий – это**
- A) заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных занятий
 - B) составление графика спортивных соревнований
 - C) перечень физических упражнений в тренировочном занятии
 - D) определение конкретной задачи тренировочного занятия
23. **Сопоставление данных состояния здоровья и достигнутой тренированности с объемом проделанной тренировочной работы является**
- A) итоговым учетом
 - B) самоконтролем
 - C) самооценкой
 - D) оценкой антропометрических данных
24. **Недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре приводят к**
- A) возникновению травм
 - B) недостаточной физической подготовленности
 - C) потере интереса
 - D) совершенствованию техники упражнений
25. **Система мероприятий, направленных на предупреждение попадания микробов в рану, называется**
- A) асептикой
 - B) повязкой
 - C) инъекцией
 - D) перевязкой
26. **Кровоизлияние – это**
- A) скопление крови в тканях или полостях организма из-за нарушения целостности кровеносных сосудов
 - B) истекание кровью при ранении
 - C) повреждение костных тканей
 - D) повреждение кожного покрова
27. **Для профилактики развития гематомы**
- A) на место ушиба кладут холод
 - B) место ушиба перевязывают тугой повязкой
 - C) проводят асептическую обработку места ушиба
 - D) на место ушиба прикладывают теплый компресс
28. **Повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием, называется**
- A) раной
 - B) ушибом
 - C) вывихом
 - D) гематомой
29. **При артериальном кровотечении тугая повязка или жгут накладывается**
- A) выше места ранения
 - B) на место ранения
 - C) ниже места ранения
 - D) не накладывается
30. **Вывих – это**
- A) полное смещение суставных поверхностей костей
 - B) полное или частичное нарушение целостности кости
 - C) изменение цвета кожного покрова

- D) появление кровотока в месте травмы
31. **Полное или частичное нарушение целостности кости называется**
A) переломом
B) кровоизлиянием
C) ушибом
D) вывихом
32. **При оказании первой помощи при переломах необходимо**
A) обеспечить полный покой и неподвижность
B) наложить тугую повязку
C) сделать теплый компресс
D) сразу транспортировать к месту оказания медицинской помощи
33. **Основной причиной появления судорог в воде является**
A) переутомление мышц
B) отсутствие техники плавания
C) температура воды
D) слабая подготовленность
34. **Специально организованное мероприятие, участники которого в ходе неантагонистического соперничества борются за первенство, называется**
A) соревнованием
B) тренировочным занятием
C) учебно-воспитательным процессом
D) игровой эстафетой
35. **Для восстановления работоспособности после физической нагрузки достаточно**
A) провести 5-ти минутный массаж
B) 20 минут пассивного отдыха
C) использовать расслабляющие упражнения
D) принять водные процедуры
36. **Лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований, называется**
A) судьей соревнований
B) начальником соревнований
C) главным тренером
D) председателем соревнований
37. **Судья, подающий команду к началу забега, заплыва, заезда, называется**
A) стартером
B) секундометристом
C) секретарем
D) главным судьей
38. **Участок, на котором проводятся соревнования по циклическим видам спорта, называется**
A) дистанцией
B) отрезком
C) полем
D) стадионом
39. **Длина дистанции кросса регламентируется**
A) положением о соревновании
B) желанием участников
C) решением судей
D) условиями местности
40. **Судья-секундометрист фиксирует**
A) время прохождения дистанции
B) порядок окончания бегом дистанции
C) ошибки участников на дистанции
D) окончание соревнований
41. **При организации и проведении соревнований главный судья руководствуется**
A) правилами соревнований
B) личным опытом
C) решениями тренеров
D) погодными условиями
42. **Состав команды на соревнованиях по различным спортивным играм определяется**
A) едиными правилами
B) наличием игроков
C) установкой тренера
D) желанием игроков

43. **Спортивные игры способствуют**
 А) разностороннему физическому развитию
 В) развитию абсолютной силы
 С) повышению настроения
 D) развитию чувства меры
44. **Разметка – это**
 А) ограничительные линии на спортивных площадках
 В) отличительные знаки на форме спортсменов
 С) условные обозначения при заполнении протокола соревнований
 D) знаки, с помощью которых судьи общаются между собой на соревновании
45. **Положение о соревнованиях – это**
 А) документ, определяющий цели, задачи, программу и порядок определения победителей соревнований
 В) документ, определяющий состав игроков команды
 С) документ, определяющий врачебный контроль
 D) план учебно-воспитательной работы
46. **Тактикой в спортивной игре называют**
 А) организованные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение победы
 В) непрерывно изменяющиеся игровые условия
 С) непосредственный контакт между противниками
 D) передвижение игроков по площадке
47. **Судейство в соревнованиях по волейболу является**
 А) неподвижным
 В) комбинированным
 С) подвижным
 D) комплексным
48. **Обусловленные правилами соревнований знаки (одной или двумя руками), подаваемые судьей, характеризующие сложившуюся соревновательную ситуацию, – это**
 А) жесты судей
 В) условные обозначения ситуаций
 С) движения судей
 D) действия судей

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	2

Физическое _____ – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
 совершенство

Задание

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	2

Физическая _____ – специально организованный процесс занятий физическими упражнениями, направленный на активизацию, поддержание или восстановление работоспособности, активный отдых, профилактику, развлечение.

рекреация

Задание

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	2

Физическая (двигательная) _____ – сознательно управляемый процесс занятий упражнениями, направленный на восстановление нарушенных функций и трудоспособности людей после заболеваний, травм, ранений, физических и психических перенапряжений.

реабилитация

Задание

Порядковый номер задания	4.
Тип	4
Вес	2

_____ – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, т.е. ограничением количества и объема движения в результате малоподвижного образа жизни и особенностей профессиональной деятельности.

Гипокинезия

Задание

Порядковый номер задания	5.
Тип	4
Вес	2

_____ физическое воспитание – раздельное обучение занимающихся на занятиях по гендерному признаку, индивидуально-дифференцированному подходу с организацией индивидуального, малогруппового, поточного построения учебно-тренировочного процесса

Эффективное

Задание

Порядковый номер задания	6.
Тип	4
Вес	1

_____ – это отражение и воспроизведение действительности в мышлении человека, общества о значимости физической культуры

Познание

Задание

Порядковый номер задания	7.
Тип	4
Вес	

_____ познания физической культуры – способности личности: органы чувств, воспринимающие внешнее воздействие (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус), а также органы, отражающие положение тела в пространстве и работу внутренних органов

Средства

Задание

Порядковый номер задания	8.
Тип	4
Вес	2

_____ отражают свойства предметов и явлений в физической культуре, представляют собой сложные мысленные образования.

Понятия

Задание

Порядковый номер задания	9.
Тип	4
Вес	2

_____ – это высказывание, в котором отражается взаимосвязь предметов и явлений в сфере физической культуры, выраженных в понятиях.
Суждение

Задание

Порядковый номер задания	10.
Тип	4
Вес	2

_____ – умственное действие, выражающее возможную или реальную взаимосвязь суждений в физической культуре.
Умозаключение

Задание

Порядковый номер задания	11.
Тип	4
Вес	2

_____ мышление – познание, опирающееся на интуицию, т.е. способность человеческого мозга давать знание о сущности предметов и явлений в физической культуре непосредственным и целостным постижением, минуя рассудочные операции.
Интуитивное

Задание

Порядковый номер задания	12.
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Физическое воспитание	специально организованный и управляемый процесс, направленный на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств человека. В единстве с нравственным, трудовым, духовным, правовым, эстетическим воспитанием оно приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности
Физическая подготовка	процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
Физическое развитие	процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Размеры тела, их пропорции определяют телосложение и являются показателями физического развития
Физическая подготовленность	результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков

Биологические и психофизиологические основы физической культуры

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	13.
Тип	3
Вес	

В системе движений выделяют основные и устойчивые закономерности структуры. Установите соответствие:

Кинематическая	взаимосвязь движений в пространстве и во времени
Динамическая	силовые взаимодействия частей тела человека между собой и с внешними телами (среда, опора, снаряды, партнеры или соперники)
Информационная	взаимосвязь между элементами информации (сообщениями об условиях в ходе действия, о командах, без чего невозможно управление движениями)
Обобщенная	взаимосвязь разных сторон действия, включающие ритмичные, фазовые и координационные строения

Задание

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	2

_____ – система наук, объектами изучения которой являются живые существа и их взаимодействие с окружающей средой
Биология

Задание

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	2

_____ – дуга позвоночника в грудном отделе, отклоненная вперед, присутствует у человека в норме
Кифоз

Задание

Порядковый номер задания	16.
Тип	4
Вес	2

_____ – физиологический или патологический изгиб позвоночника, при котором его выпуклость обращена кпереди.
Лордоз

Задание

Порядковый номер задания	17.
Тип	4
Вес	2

_____ – наука, изучающая особенности опорно-двигательного аппарата человека как биомеханической системы, его двигательные действия, рассматривает состав и структуру движений в физических упражнениях о движении тела, его частей в пространстве и во времени.
Биомеханика

Задание

Порядковый номер задания	18.
Тип	4
Вес	2

Биомеханический _____ – это положения и движения обучаемого и его частей тела, осуществляемые в

целях выявления эффективности и целесообразности действий, определения характеристик, по которым происходит их выполнение и установление двигательного режима
анализ

Задание

Порядковый номер задания	19.
Тип	4
Вес	2

_____ системы движений – сложившиеся и определяющие закономерности взаимодействий подсистем
Структура

Задание

Порядковый номер задания	20.
Тип	4
Вес	2

_____ движений человека – процесс согласования движений, приводящий к достижению цели
Координация

Задание

Порядковый номер задания	21.
Тип	4
Вес	2

_____ осанки – сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях
Биодинамика

Задание

Порядковый номер задания	22.
Тип	4
Вес	2

_____ – методика и техника измерений человеческого тела
Антропометрия

Задание

Порядковый номер задания	23.
Тип	4
Вес	2

_____ – ускорение, связано с ростом и развитием организма, с ранним наступлением периода половой зрелости, развитием сенсорных, двигательных координаций и психических функций.
Акселерация

Задание

Порядковый номер задания	24.
Тип	4
Вес	2

_____ – совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции).
Гомеостаз

Задание

Порядковый номер задания	25.
Тип	4
Вес	2

Человеческий _____ – сложная биологическая система, где все органы взаимосвязаны, находятся в постоянном взаимодействии, в совокупности являются единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой.
организм

Задание

Порядковый номер задания	26.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Щитовидная железа	вырабатывает гормон тироксин, содействующий активности всех систем организма
Паращитовидная железа	выделяет парагормон, контролирующий уровень кальция в крови
Поджелудочная железа	производит гормон инсулин, поддерживающий уровень содержания сахара в крови
Половые железы (яичники у женщин)	синтезируют гормоны эстроген и прогестерон, регулирующие менструации и сохраняющие беременность; яички у мужчин – гормон тестостерон, контролирующий мужские половые качества. По химическому составу гормоны разделяют на две группы: протеины и производные протеинов и гормоны, имеющие кольцевую структуру, стероиды

Задание

Порядковый номер задания	27.
Тип	4
Вес	2

_____ – орган, выделяющий более 20 гормонов; гормон роста регулирует рост тела; пролактин отвечает за выделение молока; окситоцин стимулирует родовую деятельность; антидиуретический гормон поддерживает уровень содержания воды в организме.
Гипофиз

Задание

Порядковый номер задания	28.
Тип	4
Вес	2

_____ выделяют адреналин, побуждающий организм к действию; кортизон, помогающий управлять уровнями стресса; альдостерон, контролирующий уровень содержания соли в организме.
Надпочечники

Задание

Порядковый номер задания	29.
Тип	4
Вес	2

_____ – гормон поджелудочной железы
Инсулин

Задание

Порядковый номер задания	30.
Тип	4
Вес	2

_____ – красные кровяные тельца, носители дыхательного пигмента – гемоглобина.
Эритроциты

Задание

Порядковый номер задания	31.
Тип	4
Вес	2

_____ – белые кровяные клетки, их имеется несколько видов
Лейкоциты

Задание

Порядковый номер задания	32.
Тип	4
Вес	2

_____ – кровяные пластинки.
Тромбоциты

Задание

Порядковый номер задания	33.
Тип	4
Вес	2

_____ – главный центр кровеносной системы, представляющий полый мышечный орган, обильно снабженный кровеносными сосудами, совершающий ритмические сокращения, работающий по типу насоса, благодаря чему происходит движение крови в организме
Сердце

Задание

Порядковый номер задания	34.
Тип	4
Вес	2

Кровяное _____ – показания внутри кровеносных сосудов на их стенки.
давление

Задание

Порядковый номер задания	35.
Тип	4
Вес	2

_____ – процесс потребления кислорода и выделения углекислого газа тканями живого организма.
Дыхание

Задание

Порядковый номер задания	36.
Тип	4
Вес	2

_____ дыхания – рефлекторный (автоматический), циклически повторяющаяся деятельность дыхательного аппарата обусловлена ритмическим возникновением возбуждения в дыхательном центре, расположенном в продолговатом мозге
Механизм

Задание

Порядковый номер задания	37.
Тип	4
Вес	2

Дыхательный _____ – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, дыхательная пауза).

объем

Задание

Порядковый номер задания	38.
Тип	4
Вес	2

_____ дыхания – количество дыхательных циклов в 1 мин, средняя частота дыхания у нетренированных людей в покое – 16–20 циклов в 1 мин, у тренированных за счет увеличения дыхательного объема частота дыхания снижается до 8–12 циклов в 1 мин.

Частота

Задание

Порядковый номер задания	39.
Тип	4
Вес	2

Кислородный _____ – разница между кислородным запросом и количеством кислорода, которое потребляется во время работы за 1 мин.

долг

Задание

Порядковый номер задания	40.
Тип	4
Вес	2

Дыхательная _____ – единственная внутренняя система, которой человек может управлять произвольно.

система

Задание

Порядковый номер задания	41.
Тип	4
Вес	2

_____ травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.

Тяжелые

Задание

Порядковый номер задания	42.
Тип	4
Вес	2

Травмы _____ сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.

средней

Задание

Порядковый номер задания	43.
Тип	4
Вес	2

_____ травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности.

Легкие

Задание

Порядковый номер задания	44.
--------------------------	-----

Тип	4
Вес	2

_____ безопасности – мероприятия по безопасности, осуществляемые государственными и общественными организациями, предприятиями и частными лицами на основе действующих в стране законов и нормативно-правовых актов.

Меры

Задание

Порядковый номер задания	45.
Тип	4
Вес	2

_____ система безопасности и выживания – инструмент безопасной жизнедеятельности, постоянно совершенствуется на протяжении всей жизни человека.

Личная

Основы здорового образа жизни обучающегося

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	46.
Тип	4
Вес	2

_____ – это функциональные возможности организма, обеспечивающие его адаптацию к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды

Здоровье

Задание

Порядковый номер задания	47.
Тип	4
Вес	2

_____ образ жизни – использование средств, укрепляющих здоровье, обеспечивающих профилактику неблагоприятных воздействий, соблюдение гигиены, исключение вредных привычек, формирование психологической гармонии.

Здоровый

Задание

Порядковый номер задания	48.
Тип	4
Вес	2

_____ жизни – это особенности повседневной жизни человека, включающие трудовую деятельность, использование свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения

Образ

Задание

Порядковый номер задания	49.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие между категориями образа жизни и их характеристиками:

Условия жизни	условия, определяющие образ жизни, которые могут быть материальными и нематериальными (труд, быт, семейные отношения, образование и питание)
---------------	--

Уровень жизни (уровень благосостояния)	состояние, которое определяется размером валового продукта, национальным доходом, реальными доходами населения, обеспеченностью жильем, медицинской помощью, показателями здоровья населения
Качество жизни	степень удовлетворенности человека различными аспектами своей жизни в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов
Уклад жизни	порядок, регламент труда, быта, общественной жизни, в рамках которых проходит жизнедеятельность людей
Стиль жизни	индивидуальные особенности поведения в повседневной жизни

Задание

Порядковый номер задания	50.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Жизненная емкость легких	максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после полного вдоха (измеряется методом спирометрии)
Легочная вентиляция	объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту
Кислородный запрос	количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в 1 минуту
Максимальное потребление кислорода	наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при определенно-интенсивной мышечной работе

Задание

Порядковый номер задания	51.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Бодисерфинг	буксировка спортсмена, погруженного в воду
Мунвокинг	высокие прыжки с помощью змея
Бодидрагинг	скольжение на пятках по песку
Кайтсерфинг	скольжение по волнам с помощью змея на доске

Задание

Порядковый номер задания	52.
Тип	4
Вес	2

_____ – «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.
Валеология

Задание

Порядковый номер задания	53.
Тип	4
Вес	2

_____ – специальное искусство движений, разработанное учёными в начале XX в.
Эвритмия

Задание

Порядковый номер задания	54.
Тип	4
Вес	2

_____ – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности
Самонаблюдение

Задание

Порядковый номер задания	55.
Тип	4
Вес	2

_____ – это целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к их действию
Закаливание

Задание

Порядковый номер задания	56.
Тип	4
Вес	2

_____ – молодежный уличный вид спорта, основным элементом которого является эффективное и быстрое преодоление препятствий в городской среде без каких-либо вспомогательных приспособлений.
Паркур

Задание

Порядковый номер задания	57.
Тип	4
Вес	2

_____ – комбинация водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга при буксировке катера и исполнении различных трюков.
Вейкбординг

Задание

Порядковый номер задания	58.
Тип	4
Вес	2

_____ – езда на велосипеде по горной местности: кросс-кантри, даунхилл и байкер-кросс, по которым проводятся международные соревнования.
Маунтинбайкинг

Задание

Порядковый номер задания	59.
Тип	4
Вес	2

_____ – вид парашютизма, заключающийся в показе спортсменом фигур в свободном падении, оцениваются красота, сложность элементов, выполненных парашютистом, а также мастерство воздушного оператора, который производит съемку в воздухе
Фристайл

Задание

Порядковый номер задания	60.
Тип	4
Вес	2

_____ – прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении.
Скайсерфинг

Задание

Порядковый номер задания	61.
Тип	4
Вес	2

_____ – смешение древней спортивно-культовой традиции серфинга с древнейшим искусством запуска воздушных змеев
Кайтсерфинг

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	62.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Здравый смысл	сцементированная повседневной жизнедеятельностью очевидностью связей предмета и явления форма практического мышления, предположительно связанного с функционированием правого полушария головного мозга
Рассудок	продукт отражения и воспитания, формируется не на базе чувственной информации, реалий бытия, а на основе усвоенных ранее знаний практического и научного характера, действующих по регламентированным предписаниям, правилам, нормам, схемам
Разум	высшая умственная способность человеческого мышления, основой которого является все ценное от здравого смысла и рассудка, преобразованное в новое качество интеллекта, способность к творческому мышлению
Развитая рефлексия	умение видеть события и себя со стороны: коммуникабельность и открытость в общении

Задание

Порядковый номер задания	63.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Профессиональная адаптация	идентификация (отождествление) себя с избранной профессией, социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания учебного учреждения
Социально-психологическая адаптация	интеграция личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения
Дидактическая адаптация	повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения

Задание

Порядковый номер задания	64.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность обучаемого выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
Работоспособность

Задание

Порядковый номер задания	65.
--------------------------	-----

Тип	4
Вес	2

_____ – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов.
Ходьба

Задание

Порядковый номер задания	66.
Тип	4
Вес	2

_____ гимнастика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой
Ритмическая

Задание

Порядковый номер задания	67.
Тип	4
Вес	2

_____ гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой
Атлетическая

Задание

Порядковый номер задания	68.
Тип	4
Вес	2

Чрезмерная _____ – процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу.
нагрузка

Задание

Порядковый номер задания	69.
Тип	4
Вес	2

_____ характеристика труда – сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.
Психофизиологическая

Задание

Порядковый номер задания	70.
Тип	4
Вес	2

_____ – временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека
Утомление

Задание

Порядковый номер задания	71.
Тип	4
Вес	2

_____ – комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления.

Усталость

Задание

Порядковый номер задания	72.
Тип	4
Вес	2

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

Самочувствие

Задание

Порядковый номер задания	73.
Тип	4
Вес	2

_____ – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом

Самоконтроль

Основы физического и спортивного самосовершенствования. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Формы и технологии практического обучения и воспитания студентов

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	74.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:

Точные движения	действия, характеризующиеся высокой точностью достижения внешней предметной цели (например, попадание мячом в баскетбольную корзину, в намеченный сектор игровой площадки или шайбой – в хоккейные ворота), или возможно полным соответствием заранее обусловленной эталонной форме (например, в прыжках в воду, в гимнастике, фигурном катании на коньках), или какому-нибудь иному критерию
Экономные движения	действия, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии (при совершенной технике и высокой эффективности)
Энергичные движения	действия, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления
Плавные движения	действия с подчеркнуто постепенно изменяющимися мышечными напряжениями, с подчеркнуто постепенным ускорением или замедлением, с закругленными траекториями при изменении направления движений. Такой признак особенно характерен для упражнений в художественной гимнастике, некоторых разновидностях китайской гимнастики «ушу», синхронном плавании

Задание

Порядковый номер задания	75.
Тип	4
Вес	2

Физические _____ – это движения и действия, направленные на улучшение физического состояния личности

упражнения

Задание

Порядковый номер задания	76.
Тип	4
Вес	2

_____ структура физического упражнения – характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом.

Внутренняя

Задание

Порядковый номер задания	77.
Тип	4
Вес	2

_____ структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Внешняя

Задание

Порядковый номер задания	78.
Тип	4
Вес	2

_____ физического упражнения – это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Техника

Задание

Порядковый номер задания	79.
Тип	4
Вес	2

_____ физического упражнения – это структура и составные его части, входящие в двигательные акты (фазы движения) и процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу выполнения упражнения, определяя его воздействие на организм.

Содержание

Задание

Порядковый номер задания	80.
Тип	4
Вес	2

_____ физического упражнения – это определённая упорядоченность и согласованность процессов и элементов содержания конкретного упражнения.

Форма

Задание

Порядковый номер задания	81.
Тип	4
Вес	2

Основа _____ движений – это совокупность звеньев и структуры движений, необходимые для решения двигательной задачи определенным способом (порядок проявления мышечных усилий, элементы согласования движений в пространстве и во времени

техники

Задание

Порядковый номер задания	82.
Тип	4
Вес	2

_____ характеристики – это пространственные, временные и пространственно-временные упражнения.
Кинематические

Задание

Порядковый номер задания	83.
Тип	4
Вес	2

_____ (амплитуда) движений – это действия отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к спортивному снаряду

Размах

Задание

Порядковый номер задания	84.
Тип	4
Вес	2

_____ – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия.

Ритм

Задание

Порядковый номер задания	85.
Тип	4
Вес	2

_____ – это способ достижения цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности

Метод

Задание

Порядковый номер задания	86.
Тип	4
Вес	2

_____ обучения – это система действий педагога в процессе преподавания, обучаемого – при усвоении учебного материала.

Метод

Задание

Порядковый номер задания	87.
Тип	4
Вес	2

Методический _____ – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

прием

Задание

Порядковый номер задания	88.
Тип	4
Вес	2

Физические _____ – это врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества,

благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

качества

Задание

Порядковый номер задания	89.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность личности преодолевать внешние и внутренние сопротивления путем мышечных усилий.

Сила

Задание

Порядковый номер задания	90.
Тип	4
Вес	2

_____ силы – способность личности приращивать усилия в единицу времени (например, подтягивание на время).

Градиент

Задание

Порядковый номер задания	91.
Тип	4
Вес	2

_____ способности – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые

Задание

Порядковый номер задания	92.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность личности выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Быстрота

Задание

Порядковый номер задания	93.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность организма к продолжительному выполнению действий без заметного снижения работоспособности

Выносливость

Задание

Порядковый номер задания	94.
Тип	4
Вес	2

_____ выносливость – способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

Общая

Задание

Порядковый номер задания	95.
Тип	4
Вес	2

_____ выносливость – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности.
Специальная

Задание

Порядковый номер задания	96.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность личности решать двигательную задачу за короткий период обучения, перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях
Ловкость

Задание

Порядковый номер задания	97.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие:	
Координационные способности	совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях
Скоростные способности	возможность человека совершать максимальное количество движений в единицу времени
Физические способности	задатки человека, которые заложены природой, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному

Задание

Порядковый номер задания	98.
Тип	4
Вес	2

_____ – способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Зависит от эластичности и податливости мышц связок; температуры внешней среды; суточной периодики (утром, вечером); строения суставов; общего состояния организма
Гибкость

Задание

Порядковый номер задания	99.
Тип	4
Вес	2

_____ – сочетание врожденных функциональных факторов, т.е. психических и физиологических (двигательных) функций с индивидуально-типологическими свойствами нервной системы.
Способности

Задание

Порядковый номер задания	100.
Тип	4
Вес	2

Физическое _____ – совокупность биологических и психических свойств личности человека,
--

выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.
качество

Задание

Порядковый номер задания	101.
Тип	4
Вес	2

_____ период – чувствительный период развития организма личности. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.
Сенситивный

Задание

Порядковый номер задания	102.
Тип	4
Вес	2

_____ барьер – привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью. От этой привычки надо избавляться.
Скоростной

Задание

Порядковый номер задания	103.
Тип	4
Вес	2

_____ – навык правильно рассчитывать расстояние, пользуясь не только зрением, но и мышечными ощущениями.
Глазомер

Задание

Порядковый номер задания	104.
Тип	4
Вес	2

_____ – умение человека сохранять устойчивость при изменении положения тела, в том числе и при частичном отсутствии опоры.
Равновесие

Задание

Порядковый номер задания	105.
Тип	4
Вес	2

_____ нагрузка – это определенная величина воздействия упражнений на функциональное состояние организма, которая характеризуется объемом и интенсивностью.
Физическая

Задание

Порядковый номер задания	106.
Тип	4
Вес	2

_____ нагрузки – это общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучаемым, которая бывает большой, средней и малой.
Объем

Задание

Порядковый номер задания	107.
--------------------------	------

Тип	4
Вес	2

_____ нагрузки – это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу выполняемых за определенный период времени упражнений, т.е. к объему, который может быть малым, средним, большим и максимальным.

Интенсивность

Задание

Порядковый номер задания	108.
Тип	3
Вес	

Установите соответствие между методами тренировки, используемыми при проведении комплексных занятий, и их характеристиками:	
Фронтальный	одновременное выполнение занимающимися одинаковых упражнений, приемов и действий (по командам или заданию преподавателя) учебной группой в шеренгах, колоннах или кругах в заданном ритме или темпе
Двусторонний	выполнение упражнений, приемов и действий совместно с партнером или подгруппой, что дает возможность обучаемому или подгруппе проявить находчивость, противопоставить свою быстроту, ловкость и силу более слабому, равному или сильному партнеру
Групповой	осуществляется в условиях разделения учебного класса на более мелкие подгруппы, каждая из которых выполняет упражнения, приемы и действия под руководством помощников педагога
Круговой	предусматривает выполнение разнохарактерных упражнений, приемов и действий, развивающих основные группы мышц, на 5–6 учебных точках (несложные упражнения проводятся в быстром темпе)

Задание

Порядковый номер задания	109.
Тип	4
Вес	2

Физкультурная _____ – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста.

пауза

Задание

Порядковый номер задания	110.
Тип	4
Вес	2

_____ – кратковременные перерывы в работе (учебе) для проведения комплекса упражнений (преимущественно физических), направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение неблагоприятных для здоровья последствий трудовой (учебной) деятельности.

Физкультминутка

Задание

Порядковый номер задания	111.
Тип	4
Вес	2

Физкультурно-_____ занятия – действия, используемые для активного отдыха и позволяющие поддерживать оптимальное физическое состояние организма и одновременно удовлетворять потребность в здоровом отдыхе

рекреативные

Задание

Порядковый номер задания	112.
Тип	4
Вес	2

Двигательный _____ – произвольное действие, доведенное в процессе обучения до автоматизма (по типу условного рефлекса).

навык

Задание

Порядковый номер задания	113.
Тип	4
Вес	2

_____ стереотип – это устойчивая последовательность группы условных рефлексов, вырабатываемых в результате многократного воздействия набора следующих в определенном порядке условных раздражителей, объединенных выполнением конкретной задачи

Динамический

Задание

Порядковый номер задания	114.
Тип	4
Вес	2

_____ нагрузки – это общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучаемым, он бывает большой, средний и малый.

Объем

Задание

Порядковый номер задания	115.
Тип	4
Вес	2

_____ нагрузки – это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу выполняемых за определенный период времени упражнений, т.е. к объему.

Интенсивность

Задание

Порядковый номер задания	116.
Тип	4
Вес	2

Интенсивность нагрузки может быть малой, средней, большой и _____

максимальной

Разработчик: Щадилова Ирина Сергеевна к.пед.наук доцент