

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент научно-технологической политики и образования
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»**

**Т.Н. ВЛАСОВА
В.А. КУДИНОВА
Е.А. РЯХОВСКАЯ
Т.Н. КОЗЛОВА**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Издание 5-е, переработанное

ФИО студента

Факультет

Группа



УДК 796.01(07)

ББК 75.1я 7

В-58

Рецензент –

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ

ВО «Волгоградский государственный архитектурно-строительный университет»

М.Н. Жегалова

Власова, Татьяна Николаевна

В-58 Рабочая тетрадь по физической культуре / Т.Н. Власова, В.А. Кудинова, Е.А. Ряховская, Т.Н. Козлова – Издание 5-е, переработанное. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2020. – 64 с.

Рабочая тетрадь разработана для текущего контроля и оценки освоения компетенций, формируемых дисциплинами по физической культуре и спорту.

Рабочая тетрадь направлена на активизацию самостоятельной учебной деятельности студентов, а также самостоятельного контроля приобретенных знаний, умений и навыков, обеспечивающих способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Издание включает тестовые задания для оценки теоретических знаний студентов, предлагает самостоятельно разработать комплексы физических упражнений различной направленности. Значительное вниманиеделено разделам, обучающим проводить самооценку физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Рабочая тетрадь по физической культуре предназначена для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки, обучающихся в Волгоградском ГАУ, а также преподавателей физической культуры.

УДК 796.01(07)

ББК 75.1я7

© ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2020

© Т.Н. Власова, В.А. Кудинова, Е.А. Ряховская, Т.Н. Козлова
2020

ВВЕДЕНИЕ

В современной системе образования студентов вузов по различным направлениям подготовки предусмотрено формирование общекультурных компетенций. Компетенция, осваиваемая обучающимися в процессе занятий дисциплинами по физической культуре и спорту, определяет необходимость приобретения способности использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

На освоение данной компетенции отводится 400 часов учебной деятельности по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре», но в образовательном процессе самостоятельной аудиторной и внеаудиторной работе студента отводится особая роль. Она способствует развитию мышления, самосовершенствованию, является основным средством организации и выполнения определенной деятельности в соответствии с поставленными целями. Самостоятельная работа студента, как правило, завершает задачи всех других видов учебной деятельности. В более полном и точном смысле самостоятельная работа – это деятельность студентов по усвоению знаний и умений, протекающая без непосредственного участия преподавателя, хотя и направляемая им. Организация самостоятельной работы представляет собой взаимосвязанные мероприятия, направленные на активизацию и повышение эффективности всего процесса обучения. Задания по самостоятельной работе, предложенные в рабочей тетради, являются обязательными для выполнения каждым студентом и дают возможность студентам закрепить полученные знания, умения и навыки.

1 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Физическое развитие – процесс изменения морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека, важный индикатор здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями образа жизни. Показателями физического развития являются размеры и пропорции тела.

Рост измеряют при помощи ростомера в положениях стоя и сидя. Средний рост мужчин составляет 175 см, нижняя граница нормы - 162 см. Средний рост женщин составляет 162 см, нижняя граница нормы - 150 см.

Масса тела определяется путем взвешивания на медицинских весах, как правило, утром натощак.

Окружность грудной клетки измеряют сантиметровой лентой. Замеры проводят в состоянии покоя (пауза между вдохом и выдохом), при полном вдохе и максимальном выдохе. Разница между величиной вдоха и выхода называется экскурсией грудной клетки; это важный показатель состояния функции дыхания.

Показатели роста, массы тела, окружности грудной клетки и жизненной емкости легких записываются в рабочую тетрадь из карты медицинского осмотра, проведенного врачом физкультурно-спортивного диспансера.

По результатам фактических измерений в соответствии с методикой, студент выполняет расчет своих индивидуальных показателей физического развития и сопоставляет их с должностными нормами, характеризующими оптимальный уровень состояния здоровья.

Расчетные формулы оценки показателей физического развития

Определение нормального веса по индексу П. Брука:

$$\text{Нормальный вес} = \text{рост (см)} - K$$

- при росте до 165 см коэффициент равен 100;
- при росте от 166 до 175 см коэффициент равен 105;
- при росте от 176 и выше коэффициент равен 110.

Определение типа конституции

Конституция человека – это совокупность особенностей строения тела, определяемых наследственностью и составляющих индивидуальность.

Характеристика типов конституции

- астенический (легкокостный) тип, у которого продольные параметры преобладают над поперечными, конечности тонкие и длинные, плечи узкие, грудная клетка плоская, узкая, мышцы развиты слабо. Представители данного типа обычно имеют незначительный вес, они энергичны и даже обильное питание не сразу приводит к наращиванию веса; имеют легкие, гибкие тела, относительно хрупкое телосложение, с легкими мышцами и небольшим количеством жира. Поэтому они имеют тенденцию быть стройными или даже излишне худыми. Нередко они кажутся «слишком высокими» или «слишком низкими», или же могут выглядеть физически неразвитыми.

- нормостенический (среднекостный) тип телосложения, для которого характерна пропорциональность основных размеров тела. У представителей этого типа хорошо развита мышечная система, плечи шире таза. При излишнем питании и малоподвижном образе жизни жир накапливается в средней части тела. Они редко сильно худеют или полнеют, поддержание стабильного веса не является для них трудностью.

- гиперстенический (широкостный) тип телосложения, у которого поперечные размеры значительно больше, чем у астеников и нормостеников. Кости у людей данного типа телосложения более толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. У них хорошо развита мускулатура, мощный торс, короткие конечности. Представители данного типа телосложения более склонны к полноте и округлым формам, так как у них нередко устойчивый аппетит, но медленное пищеварение и обмен веществ. Такие люди способны набирать вес, даже если будут голодать и пить только воду.

Для определения типа телосложения необходимо:

- измерить сантиметром окружность запястья рабочей руки в сантиметрах;
- определить **массо-ростовой индекс Кетле** (определение идеального веса) рассчитывает, сколько граммов массы тела приходится на каждый сантиметр длины тела.

$$ИК = M / D \times 1000,$$

где M – масса тела (кг), D – рост стоя (см);

При определении конституции человека для каждого оценочного показателя представлены три разных степени его проявления, в зависимости от типа конституции. Из трех предложенных вариантов выберите наиболее характерный для вас и оцените его в один балл. Суммируйте количество баллов в каждой графе и определите преобладающий тип конституции по большей сумме баллов.

Таблица 1 Определение типа конституции

Оценочные показатели	Типы конституции		
	Астенический	Нормостенический	Гиперстенический
Окружность запястья руки (см)	менее 16 см (юноши) менее 14,5 см (девушки)	16-18 см (юноши) 14,5-16,5 см (девушки)	более 18 см (юноши) более 16,5 см (девушки)
Масса тела по индексу Кетле (г/см)	350-374 (юноши) 325-349 (девушки)	375-399 (юноши) 350-374 (девушки)	400 и больше (юноши) 375 и больше (девушки)
Строение тела	тело худое, тонкое, рост высокий или низкий	среднее телосложение, средний или высокий рост	плотное телосложение, тело большое, пухлое
Грудная клетка	удлиненная, узкая, с обозначенными тонкими ребрами	средняя, покрытая хорошо развитой мускулатурой, ребра не видны	широкая, покрытая жиром, ребра не видны
Живот	тонкий, плоский, впалый	умеренных размеров	большой, наличие обвисшего «брюшка»
Лицо	тонкое, удлиненное	овальное, средней полноты	круглое, полное
Форма и размер пальцев	пальцы длинные, тонкие	средней длины, на концах квадратные или овальные	средней длины или короткие
ИТОГО:			

Заключение: тип конституции по таблице 1 _____

Определение индекса (Waist to Hip Ratio) – талии-бедра

Данный индекс позволяет распознать увеличение массы брюшного жира. Индекс определяется следующим образом: измерить окружность талии над пупком, не втягивая живот, а затем окружность бедер в самой широкой части, и разделить окружность талии и окружность бедер.

$$И\ т.б = От/Об,$$

где От – окружность талии, см;

Об – окружность бедер, см.

Величина менее 0,9 является нормой для мужчин и менее 0,8 – для женщин.

Индекс Пирке (Бедузи) позволяет судить об относительной длине ног.

$$(D - D_c) / D_c \cdot 100,$$

где D – рост стоя (см); D_c – рост сидя.

Таблица 2 – Оценка индекса Пирке (Бедузи)

Результат, (%)	Качественная оценка длины ног
87%	малая
87 – 92%	нормальная, пропорциональная
более 92%	большая

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки:

$$ИП = \text{окружность груди в паузе (см)} \cdot 100 / \text{рост (см)}.$$

В норме показатель составляет 50-55 %.

Размах грудной клетки

Размах грудной клетки - разница между окружностью грудной клетки на вдохе и выдохе. У женщин размах составляет 5-7 см, у мужчин – 7-9 см.

Кистевая динамометрия характеризует силу мышц кисти:

Таблица 3 – Сила мышц кисти

Кисть	Девушки	Юноши
правая	25 - 33	35 - 50
левая	23 - 30	32 - 46

Силовой индекс (СИ) позволяет оценить степень развития силы мышц сгибателей кисти с учетом массы тела. Силовой индекс определяется отношением силы мышц кисти руки (кг) к массе тела (кг):

$$СИ = \text{сила рук (кг)} / \text{масса тела (кг)};$$

Нормы показателя у юношей 0,75 – 0,70; у девушек 0,50 – 0,60.

Таблица 4 – Оценка масса показателей физического развития

№	Показатель	результат	оценка
1	Рост стоя, см		
2.	Рост сидя, см		-----
3	Масса тела, кг		-----
4	Окружность грудной клетки, см (пауз/вдох/выдох)		-----
5	Размах грудной клетки		
6	Индекс Броха		
7	Индекс Кетле		
8	Индекс (Waist to Hip Rait) – талии-бедра		
9	Индекс Пирке (Бедузи)		
10	Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки		
11	Кистевая динамометрия (правая кисть/левая кисть)		
12	Силовой индекс (правая кисть/левая кисть)		

2 ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Функциональное состояние характеризует работоспособность основных систем жизнеобеспечения организма. К наиболее информативным показателям функционального состояния относят частоту сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), частоту дыхания (ЧД), время задержки дыхания на вдохе и выдохе и др.

Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Частота сердечных сокращений (ЧСС) отражает ритм работы сердца и определяется посредством измерения пульса методом пальпации:

- ✓ на лучевой артерии (наиболее часто применяется);
- ✓ на сонной артерии;
- ✓ на височной артерии.

ЧСС измеряется за 15 с и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется выполнять за 1 мин. Исходное положение для замера ЧСС – стоя ноги на ширине плеч.

Таблица 5 – Оценка ЧСС в покое

Диапазон ЧСС/ ЧП, (уд/мин)	Качественная оценка
более 100	тахиардия
100-80	ускоренная ЧСС
80-60	нормальная ЧСС
59-50	замедленная ЧСС
менее 50	брадикардия

Артериальное давление (АД) – давление, развиваемое кровью в артериальных сосудах организма. Систолическое в норме составляет 110–120 мм.рт.ст., диастолическое – 65–80 мм. рт.ст.

Артериальное давление определяют методом Н. С. Короткова, который основан на регистрации звуковых феноменов, возникающих в артерии при сжатии ее манжеткой, и регистрирует максимальное и минимальное давление.

Измерение артериального давления по методу Н.С. Короткова.

1. Измерения проводят после 5-минутного отдыха, в удобном положении, сидя на стуле, опираясь на спинку, с расслабленными и не скрещенными ногами. Плечо, на которое наложена манжета, должно быть свободно от одежды и находиться на уровне сердца.

2. Накладывают манжету так, чтобы нижний край ее примерно на 2 сантиметра был выше локтевого сгиба, манжета должна плотно облегать плечо, не вызывать при этом неприятных ощущений.

3. Для получения более стабильных результатов измерения следует проводить на левой руке. В локтевом сгибе находят плечевую артерию и плотно, но без давления прикладывают к ней фонендоскоп.

4. Давление воздуха в манжете быстро и равномерно нагнетают до уровня, превышающего предполагаемое систолическое АД на 30 мм рт. ст. Затем давление в манжете медленно снижают.

5. С появлением первых тонов регистрируют систолическое давление, а с их исчезновением – диастолическое АД – по соответствующим цифрам на шкале стрелочного или ртутного тонометра.

Расчет должной величины артериального давления (по В.М. Волынскому)

$$\text{Должное систолическое АД} = 102 + 0,6 \times \text{количество лет}$$

$$\text{Должное диастолическое АД} = 63 + 0,4 \times \text{количество лет}$$

Таблица 6 – Классификация уровней артериального давления

Категории	САД мм.рт.ст.	ДАД мм.рт.ст
Оптимальное АД	< 120	< 80
Нормальное АД	< 130	< 85
Повышенное нормальное АД	130-139	85-89
Гипертония		
Степень I (мягкая)	140-159	90-99
Подгруппа: пограничная	140-149	90-94
Степень II (умеренная)	160-179	100-109
Степень III (тяжелая)	>180	>110
Изолированная систолическая гипертония	>140	<90
Подгруппа: пограничная	140-149	<90

Примечание: если уровень систолического и диастолического попадают в различные классификационные категории, то необходимо выбрать более высокую категорию.

Показатель двойного произведения. В настоящее время в качестве одного из критериев функционального состояния сердечно-сосудистой системы, косвенно отражающего потребление миокардом кислорода, используется показатель двойного произведения (ПДП):

$$\text{ПДП} = \text{ЧСС} \times \text{АДс}/100$$

Таблица 7 – Оценка показателей двойного произведения

Результат, (усл.ед)	Качественная оценка
75 и ниже	выше среднего
76-89	средние значения
90 и выше	ниже среднего

Проба Мартине отражает реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку – 20 приседаний за 30 секунд. Оценка проводится путем анализа процентного увеличения ЧСС и/или изменения величины АД (по сравнению с показателями до нагрузки) и учета времени восстановления ЧСС и АД после выполнения пробы.

$$\text{Прирост ЧСС \%} = (\mathbf{B}-\mathbf{A})/\mathbf{A} * 100,$$

Где, А - ЧСС до нагрузки; В – ЧСС после нагрузки

Таблица 8 – Оценка прироста ЧСС в пробе Мартине

Результат	Качественная оценка
25% и менее	отличное
26% – 50%	хорошее
51%-75%	удовлетворительное
75% и более	неудовлетворительное

Восстановление АД в норме длится 3-4 минуты, при этом систолическое давление возрастает на 25-30 мм рт. ст., а диастолическое остается без изменения или несущественно снижается (на 5-10 мм рт. ст.).

Оценка уровня физического состояния по Е.А. Пироговой (УФС).

Для проведения исследования необходимо измерение только двух показателей: ЧСС и АД сидя в покое. Расчет УФС определяется по формуле уравнения регрессии:

$$\text{УФС} = (700 - 3 \times \text{ЧССП} - 2,5 \text{АДср} - 2,7B + 0,28M) / (350 - 2,6B + 0,21P),$$

где: АДСР = АДД + 1/3 АДП;

АДП = АДС-АДД;

АДср - среднее артериальное давление (мм. рт. ст.)= АДД+1/3АДП

АДД - диастолическое артериальное давление (мм. рт. ст.);

АДС- систолическое артериальное давление (мм. рт. ст.);

АДП - пульсовое артериальное давление (мм. рт. ст.);

B - (количество полных лет);

M – масса тела (кг);

P – рост стоя (см).

Таблица 9 **Оценка УФС (Е.А. Пирогова, 1988)**

Оценка	Показатели
«5»	0,826 и >
«4»	0,825-0,676
«3»	0,675-0,526
«2»	0,525-0,376
«1»	0,375 и <

Методы оценки функционального состояния дыхательной системы

Частота дыхательных движений (ЧДД). Для ее определения руку кладут на грудь (при грудном типе дыхания) или на живот (при брюшном типе дыхания). Подсчитывают число вдохов за 1 минуту. В норме у человека в покое 12 – 18 дыханий в минуту. Во время нагрузки при волнении ЧДД увеличивается.

Количество поглощаемого кислорода за один вдох обеспечивает четыре сокращения сердечной мышцы. У человека в покое частота дыханий примерно в 4 раза реже частоты пульса. Если после выполнения упражнения у испытуемого нет возможности измерить пульс, то измерение частоты дыхания всегда даст объективную информацию о работе организма и его реакции на физическую нагрузку.

Пробы с задержкой дыхания отражают состояние системы дыхания, позволяют оценить способность к развитию выносливости. При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и выдохе уменьшается.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). В положении сидя делается глубокий, но не максимальный вдох. После этого нос зажимается пальцами и по секундомеру отмечается время задержки дыхания.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Технология измерения аналогична, но производится после обычного выдоха.

Интервал между замерами времени задержки дыхания на вдохе и выдохе должен составлять не менее 5-7 мин.

Таблица 10 – Оценка показателей проб с задержкой дыхания

проба Штанге, (с)		проба Генчи, (с)		Оценка, баллы
юноши	девушки	юноши	девушки	
90 и выше	80 и выше	58 и выше	38 и выше	5 (отлично)
89-79	79-70	57-50	37-32	Хорошо
78-51	69-40	49-35	31-21	Удовлетворительно
50 и ниже	40 и ниже	34-27	20-15	Неудовлетворительно

Методы оценки функционального состояния вегетативной нервной системы

Ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы при переходе из горизонтального положения тела в вертикальное.

При проведении ортостатической пробы подсчитывается ЧСС и измеряется артериальное давление в положениях лежа и стоя. Испытуемый после 5 минут пребывания в положении лежа подсчитывает свой пульс. Затем переходит в положение «стоя» и вновь проводит повторный подсчет пульса.

Таблица 11 – Оценка показателей ортостатической пробы

Увеличение ЧСС (уд/мин)	Качественная оценка
0-7	Отлично
8-11	Хорошо
12-15	Удовлетворительно
16-20	Неудовлетворительно

Разница ЧСС в положении стоя и лежа равна – 18-25 уд./мин. свидетельствует об отсутствии тренированности. Разница более 25 уд./мин является показателем переутомления или заболевания.

Таблица 12 – Оценка показателей функционального состояния

№	Показатель	результат	оценка
1	ЧСС в покое, уд/мин		
2	Артериальное давление, мм.рт.ст.		
3	Должное артериальное давление, мм.рт.ст		-----
4	Артериальное давление пульсовое		
5	Артериальное давление среднее		
6	УФС по Е.А. Пироговой		
7	Показатель двойного произведения		
8	Проба Мартине ЧСС в покое, уд/мин		-----
9	Проба Мартине ЧСС после нагрузки, уд/мин		-----
10	Проба Мартине прирост ЧСС , %		
11	Частота дыханий в покое, кол-во раз в мин.		
12	Задержка дыхания на вдохе, сек.		
13	Задержка дыхания на выдохе, сек.		
14	Ортостатическая проба, увеличение в сек. ЧСС лежа / ЧСС стоя		-----
15	Результат ортостатической пробы		

3 ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Общая физическая подготовленность характеризуется степенью развития основных физических качеств (скоростные, координационные, силовые, выносливость, гибкость), определяющей состояние здоровья и уровень физического совершенства человека.

В каждом семестре студенты выполняют контрольные упражнения (тесты), позволяющие контролировать уровень развития основных физических качеств. Периодичность тестирования позволяет проследить за динамикой результатов физической подготовленности с первого по третий курсы, оценить эффективность проводимых занятий по физической культуре и степень активности студентов.

Оценка показателей физической подготовленности проводится на основе сравнения фактических результатов тестирования с половозрастными нормами. Количественная характеристика развития физических качеств дополняется качественной оценкой: «отличное», «хорошее», «удовлетворительное», «неудовлетворительное».

Таблица 13 – Качественная оценка показателей физической подготовленности основного отделения

Контрольные упражнения (тесты)	отличное		хорошее		удовлетворительное		неудовлетворительное	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 100 м результат	13,4 и выше	15,9 и выше	13,5-14,0	16,0-16,7	14,1-14,5-	16,9-17,7	14,6 и ниже	17,8 и ниже
Бег 2000/ 3000 м (мин,сек) результат	12.10 и выше	10.25 и выше	12.15-12.30	10.30-10.50	12.35-13.40	10.55-12.10	13.45 и ниже	12.15 и ниже
Наклон вперед из положения сидя (см) результат	18 и выше	23 и выше	12-17	22-17	11-5	16-10	4 и менее	9 и менее
Подтягивания на высокой перекладине из виса (юноши – кол-во раз)	14 и выше	58 и выше	10-13	43-57	5-9	42-25	4 и менее	25 и менее
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (девушки – кол-во раз)								
результат								

Таблица 14 – Качественная оценка показателей физической подготовленности специального отделения

Контрольные упражнения (тесты)	отличное		хорошее		удовлетворительное		неудовлетворительное	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 30 м результат	4,0 и менее	4,5 и менее	4,1-4,7	4,6-5,1	4,8-5,5	5,2-5,8	5,6 и более	5,9 и более
Тест Купера (м) результат	2450 - 1900	1850 и 1600	1850-1550	1550-1300	1500-1250	1250-1000	1200 и менее	950 и менее
Наклон вперед из положения сидя (см) результат	18 и выше	23 и выше	12-17	22-17	11-5	16-10	4 и менее	9 и менее
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) результат	55 и выше		54-41		40-31		30-20	
		45 и выше		44-31		30-21		20 и 10

4 МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

4.1 УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЗАРЯДКА)

Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм физической культуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.).

Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

В комплекс утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения. Не рекомендуется включать упражнения статического характера, со значительными отягощениями, длительные упражнения аэробного характера с большой нагрузкой (длительный бег, плавание и др.). Можно включать упражнения со скакалкой, мячом (элементы деятельности в игровых видах спорта), эспандером и резиновым жгутом.

ЗАДАНИЕ:

Составить примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики
(5-10 упражнений)

Пример составления:

№ п/ п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно- методические указания
1		И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-2 -наклон вправо; 3-4-И.п.; 5-6-наклон влево; 7-8-И.п.	8-12	Локти точно в стороны, спина прямая, дыхание ровное

При составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 минуты); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями (для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2-3 кг), с эспандерами и др.) ; различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20-30 секунд; медленный бег и ходьба 2 - 3 минуты); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Таблица 15 – Комплекс утренней гигиенической гимнастики

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно- методические указания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
9.				
10.				

4.2 СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ

При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.

Средства ППФП можно объединить в следующие группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта (их целостное применение);
- оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

При акцентированном воспитании физических качеств в содержании учебных занятий обычно увеличивается объём специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы. Такой подбор упражнений и элементов из отдельных видов спорта чаще всего производится опытным путем по принципу соответствия их особенностям профессиональных качеств и умений.

При подборе отдельных прикладных упражнений следует уделить особое внимание упражнениям на выносливость. Основа выносливости – хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения, положительно влияющий на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу физиологических систем, тем самым, повышая общую и профессиональную работоспособность, улучшая самочувствие.

Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных физических и психических качеств. И если эти качества, умения и навыки, осваиваемые в ходе спортивного совершенствования, совпадают с профессиональными, то такие виды спорта считаются профессионально-прикладными.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов, особенно для воспитания специальных прикладных качеств, обеспечивающих продуктивную работу в различных географо-климатических условиях. С помощью специально организованных занятий на свежем воздухе можно достичь повышенной устойчивости организма к холodu, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Специальные водные процедуры, различные бани – все это относится к обучению приемам закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий, а также к мероприятиям по ускорению восстановительных процессов в организме.

Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие её эффективность, это различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда.

ЗАДАНИЕ

1. Укажите специальность (направление подготовки), по которому Вы проходите обучение

2. Какие, на Ваш взгляд, физические качества необходимы для успешного овладения указанной профессией:

3. Укажите прикладные физические упражнения для ППФП:

4. Укажите прикладные виды спорта для Вашей будущей профессиональной деятельности:

5. Перечислите оздоровительные силы природы и гигиенические факторы ППФП:

4.3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ (ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА)

В ряду различных функциональных состояний человека, связанных с трудовой (профессиональной, учебной) деятельностью, таких, как нервно-психическая напряженность, стресс, монотония, функциональная готовность, гипоксия и др., особое место занимает состояние **утомления** как реакция на воздействие физических или умственных нагрузок, характерных для конкретной деятельности. Любая более или менее напряженная работа связана с развитием утомления, которое приводит к снижению работоспособности.

Состояние утомления является одним из основных критериев уровня работоспособности человека и эффективности деятельности, он широко используется для нормирования рабочей нагрузки и регламентации трудового процесса, оценки и формирования профессиональной пригодности, оптимизации информационного взаимодействия человека и техники, проектирования профессиональной деятельности с учетом функциональных возможностей человека. Утомление является обязательным компонентом сложной системы жизнедеятельности человека, оно входит как составляющее не только в физиологические, но и в психологические механизмы регуляции состояния организма, в обеспечение деятельности человека.

С помощью физических упражнений, вовлекающих в работу ранее бездействующие части тела, и упражнений на расслабление утомленных мышц (физкультурные паузы) достигается восстановительный эффект. Физкультурная пауза состоит из 5-7 упражнений и проводится в течение 5-7 минут. Упражнения выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями, или в процессе трудовой деятельности. Такие упражнения предупреждают наступление утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности длительное время.

При построении комплексов упражнений для профилактики профессионального утомления необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

ЗАДАНИЕ:
Составить примерный комплекс упражнений для снятия
профессионального утомления (5-7 упражнений)

Таблица 16

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (коли- чество повторе- ний)	Организаци- онно- методические указания
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Перечислите возможные способы снятия психологического утомления:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Индивидуальный режим двигательной активности

ЗАДАНИЕ:
Составить конспект самостоятельных занятий

1. Цель тренировок:

2. Задачи:

a) Воспитать: _____

b) Развить: _____

3. Вид двигательной активности (вид спорта): _____

4. Средства (бег, силовые упражнения и т. д.):

Средства	Дозировка	Систематичность применения на тренировках

5. Средства контроля: _____

6. Дневник самоконтроля на неделю:

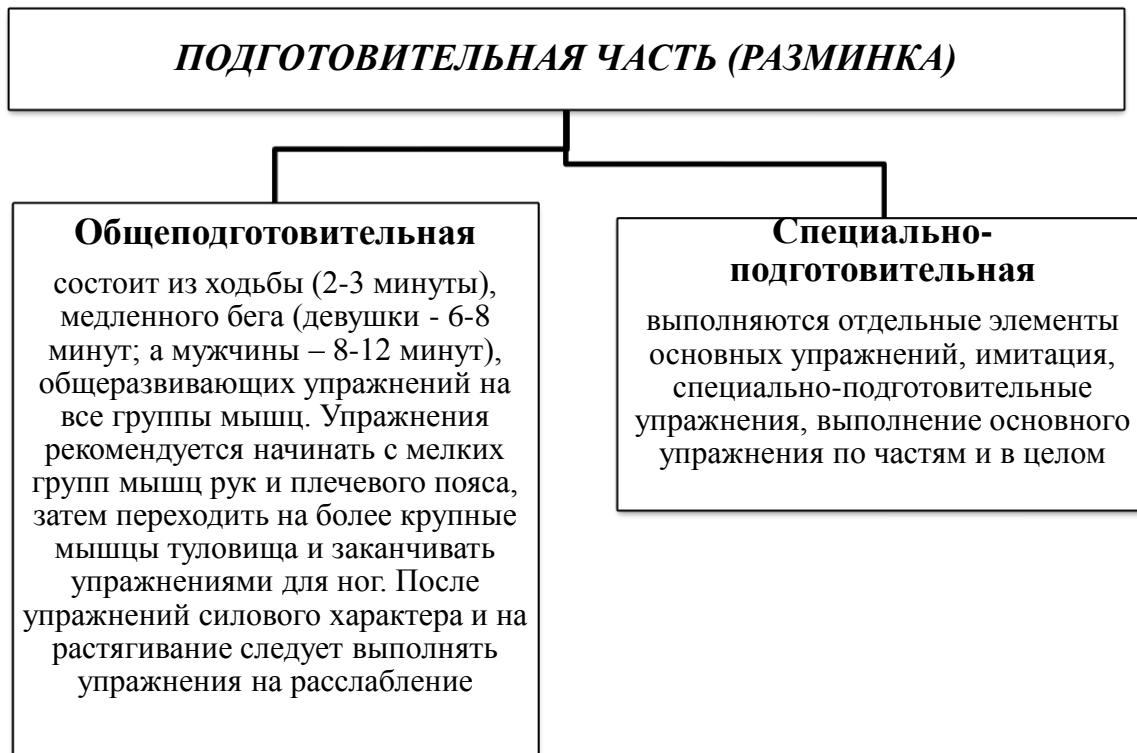
№ п/п	Показатели	Дата				
1	Самочувствие					
2	Настроение					
3	Вес, кг					
4	Аппетит					
5	Пульс в покое до тренировки, уд/мин.					
	Пульс после тренировки, уд/мин.					
7	Тренировочные нагрузки, ч					
8	Нарушения режима					
9	Болевые ощущения					
10	Спортивные результаты (достижения)					

5 РАЗРАБОТКА СТРУКТУРНЫХ ЧАСТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из 3 частей (подготовительная, основная, заключительная).

5.1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



ЗАДАНИЕ:

**Составить комплекс ОРУ для общеподготовительной и
специально-подготовительной части занятия (по 6-10 упражнений)**

Таблица 17

Часть занятия	Содержание (ОРУ на месте, в движении, с предметом)	Дозировка (мин, количество повторений)	ОМУ (Организационно-методические указания)

Общеподготовительная часть			

Специально-подготовительная часть			

Примечание: пример описания упражнений смотри в предыдущем разделе.

5.2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность основной части занятия (30-40 мин). Она предполагает изучение спортивной техники и тактики. Осуществляется **разучивание, совершенствование** элементов и технических приемов, развитие физических и волевых качеств. При выполнении упражнений основной части занятий необходимо придерживаться следующей последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движения и на развитие скоростных качеств, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия – упражнения для развития выносливости.

ЗАДАНИЕ:

Составить комплекс упражнений для основной части занятия по предложенному виду спорта: волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, атлетизм, фитнес, борьба, дартс, легкая атлетика (6-10 упражнений)

Таблица 18

Часть занятия	Содержание упражнения	Дозировка (мин, количество повторений)	ОМУ (Организационно-методические указания)
Основная часть			

Примечание: пример описания упражнений смотри в предыдущем задании

5.3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность заключительной части занятия (3-5 мин). Выполняются медленный бег, переходящий в ходьбу, упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

ЗАДАНИЕ:

**Составить комплекс упражнений для заключительной части занятия
(2-5 упражнений)**

Таблица 19

Часть занятия	Содержание упражнения	Дозировка (мин, количество повторений)	ОМУ (Организационно-методические указания)
Заключительная часть			

6 ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

ТЕМА № 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ

<p>1. Жизненно необходимым умением и навыком не является:</p> <ul style="list-style-type: none">1) плавание;2) бег, ходьба;3) метание;4) фехтование.	<p>2. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none">1) воспитательные;2) рекреационные;3) образовательные;4) оздоровительные.
<p>3. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:</p> <ul style="list-style-type: none">1) профессионально-прикладная;2) фоновая;3) базовая;4) факультативная.	<p>4. По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none">1) основная;2) подготовительная;3) специальная;4) реабилитационная группа.
<p>5. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом (верно все, кроме):</p> <ul style="list-style-type: none">1) повышают работоспособность;2) повышают функциональную подготовленность;3) повышают физическую подготовленность;4) закрепляют профессиональные навыки.	<p>6. Гигиенические формы физической культуры, включаемые в рамки повседневного быта студента.</p> <p>Верно все, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none">1) утренняя гигиеническая гимнастика;2) прогулки;3) физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными физическими нагрузками;4) физические тренировки по виду спорта, связанные со значительными нагрузками.
<p>7. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:</p> <ul style="list-style-type: none">1) базовая;2) военно-прикладная;3) оздоровительно-реабилитационная;4) профессионально-прикладная.	<p>8. Формы организации занятий по физической культуре в вузе.</p> <p>Верно все, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none">1) занятия в спортивных секциях в вузе;2) учебные занятия;3) занятия в группах ЛФК;4) самостоятельные занятия.
<p>9. Основным средством физической культуры является:</p> <ul style="list-style-type: none">1) наглядные пособия;2) физические упражнения;3) спортивные сооружения, инвентарь;4) гигиенические факторы.	<p>10. Функции спорта. Верно все, кроме:</p> <ul style="list-style-type: none">1) соревновательная;2) зрелищная;3) трудовая;4) идеологическая.

<p>11. Рекреативные формы физической культуры, используемые в режиме активного отдыха студента. Верно все, кроме:</p> <p>1) туризм и походы выходного дня; 2) утренняя гигиеническая гимнастика. 3) физкультурно-спортивные развлечения; 4) физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования.</p>	<p>12. К компонентам физической культуры не относится:</p> <p>1) профессионально-прикладная физическая подготовка; 2) физическая трудовая деятельность; 3) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; 4) фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).</p>
<p>13. Спорт. Верно все, кроме:</p> <p>1) процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта; 2) процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях; 3) процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов; 4) процесс, направленный на оздоровление личности.</p>	<p>14. Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются (верно все, кроме):</p> <p>1) специализация преимущественно в одном виде спорта; 2) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях; 3) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта; 4) использование физических упражнений для активного отдыха.</p>
<p>15. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?</p> <p>1) любое проявление двигательной активности человека; 2) соревновательная деятельность; 3) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью; 4) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.</p>	<p>16. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:</p> <p>1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; 2) базовая; 3) факультативная; 4) фоновая.</p>

ТЕМА № 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<p>1. Онтогенез, это:</p> <p>1) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни; 2) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст; 3) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст; 4) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст.</p>	<p>2. Кости по форме и строению подразделяют на:</p> <p>1) плоские, тазовые, трубчатые, губчатые; 2) плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные; 3) трубчатые, губчатые, плоские, смешанные; 4) губчатые, круглые, плоские, смешанные.</p>
<p>3. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:</p> <p>1) ЧСС = 250 - возраст (годы) 2) ЧСС= 220 - возраст (годы) 3) ЧСС=180 - возраст (годы) 4) ЧСС= 300 - возраст (годы)</p>	<p>4. Какое утверждение является верным?</p> <p>1) эритроциты участвуют в транспорте белков; 2) лейкоциты выполняют свертывающую функцию; 3) тромбоциты транспортируют питательные вещества; 4) тромбоциты выполняют свертывающую функцию.</p>
<p>5. Какое из выражений является верным?</p> <p>1) гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная; 2) поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная; 3) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными; 4) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.</p>	<p>6. Гомеостаз, это:</p> <p>1) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма; 2) приспособление организма к изменившимся условиям; 3) ускоренный рост и развитие организма; 4) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ.</p>
<p>7. Какой показатель свидетельствует о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?</p> <p>1) снижение ЧСС в покое; 2) повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках; 3) снижение сократительной способности мышц; 4) повышение частоты и глубины дыханий.</p>	<p>8. Выберите верное утверждение:</p> <p>1) гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью; 2) гипокинезия-физически активный образ жизни; 3) гипокинезия– совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни; 4) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов.</p>
<p>9. Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:</p> <p>1) 50-70 уд/мин;</p>	<p>10. Как изменяется частота дыханий при выполнении беговых упражнений?</p> <p>1) не изменяется;</p>

<p>2) 60-95 уд/мин; 3) 60-80 уд/мин; 4) 80-100 уд/мин.</p>	<p>2) повышается; 3) снижается; 4) снижается, а затем повышается.</p>
<p>11. Адаптация к физическим нагрузкам: 1) утомление после физических нагрузок; 2) процесс приспособления организма к физическим нагрузкам; 3) потребность в физических нагрузках</p>	<p>12. Транспорт кислорода к тканям выполняется: 1) эритроцитами; 2) лейкоцитами; 3) тромбоцитами; 4) плазмой.</p>
<p>13. Что является основным источником энергии в организме? 1 белки; 2 жиры; 3 углеводы; 4 минеральные вещества.</p>	<p>14. Что называется осанкой человека? 1) вертикальное положение тела человека; 2) форма позвоночника; 3) привычная поза человека в вертикальном положении.</p>
<p>15. Степень воздействия физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма определяется: 1) технической и физической подготовленностью; 2) особенностями реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения; 3) величиной физической нагрузки и степенью напряжения мышечных групп.</p>	<p>16. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке? 1) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг; 2) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома; 3) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.</p>
<p>17. Какой механизм лежит в основе формирования двигательного навыка? 1) образования условных рефлексов; 2) образования безусловных рефлексов; 3) варьирования нагрузки.</p>	<p>18. Мышца состоит из волокон: 1) красных; 2) белых; 3) красных и белых; 4) зелёных.</p>
<p>19. Последовательность фаз формирования двигательного навыка: 1) генерализация, концентрация, автоматизация; 2) концентрации, автоматизации, генерализация; 3) автоматизация, концентрация, генерализация.</p>	<p>20. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам развивается: 1) при однократной интенсивной нагрузке; 2) при многократных систематических нагрузках; 3) при нерегулярных нагрузках различной интенсивности.</p>
<p>21. Дыхательная система состоит из следующих органов: 1) новая полость, глотка, трахея, бронхи, легкие; 2) легкие, бронхи, ротовая полость, горло, трахея; 3) легкие, трахея, бронхи, горло, носовая полость; 4) легкие, пищевод, носовая полость, горло, бронхи.</p>	<p>22. Основные функции внешнего дыхания: 1) газообмен между тканями организма и кровью; 2) транспорт кислорода кровью; 3) газообмен между атмосферным воздухом и кровью; 4) газообмен между кожным покровом и атмосферным воздухом.</p>

**ТЕМА № 3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

1. Исследование физического развития производится методами: 1) соматоскопии и антропометрии; 2) методом стандартов, индексов; 3) калиперометрии ; 4) корреляции	2. Для определения физической работоспособности применяется: 1) проба PWC 170; 2) ортостатическая проба; 3) клиностатическая проба; 4) проба с задержкой дыхания
3. Индекс Кетле – это: 1) разностный показатель; 2) росто-массовый показатель; 3) конституциональный показатель; 4) массо-ростовой показатель;	4. К показателям физического развития относится все, кроме: 1) рост; 2) индекс Кетле; 3) масса тела; 4) артериальное давление
5. Врачебный контроль направлен на: 1) изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок; 2) определение методов тренировки силовых способностей; 3) повышение общей работоспособности; 4) оценку физических качеств.	6. Проба Мартина (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять: 1) общую физическую работоспособность; 2) уровень тренированности; 3) наличие и выраженность физического перенапряжения; 4) тип реагирования сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.
7. Удовлетворительная реакция на ортостатическую пробу находится в диапазоне ЧСС: 1) до 11 уд.; 2) 12 – 18 уд.; 3) от 19 до 25 уд.; 4) от 5 до 7 уд.	8. Форма врачебного контроля: 1) физиотерапевтическая процедура; 2) врачебное обследование; 3) функциональное состояние; 4) биохимические анализы.
9. Ортостатическая проба оценивает рефлексы, регулирующие кровообращение: при следующем изменении положения тела в пространстве: 1) из положения стоя в положение лежа; 2) из положения лежа в положение сидя; 3) из положения сидя в положение лежа; 4) из положения лежа в положение стоя	10. Функциональное состояние дыхательной системы определяется посредством (верно все, кроме): 1) ЖЕЛ 2) Проб Штанге и Генчи 3) частоты дыханий в покое 4) дыхательных упражнений

ТЕМА № 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

<p>1. Что является обязательной, полноценной формой ежедневного отдыха?</p> <p>1) бодрствование; 2) дневной сон; 3) ночной сон; 4) релаксация.</p>	<p>2. Какой из нижеперечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:</p> <p>1) образ жизни; 2) генетика человека; 3) внешняя среда; 4) уровень здравоохранения.</p>
<p>3. Здоровый образ жизни – это</p> <p>1) устойчивый тип поведения личности, фиксирующий привычки поведения в конкретных социальных условиях; 2) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками; 3) способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность; 4) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма.</p>	<p>4. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»:</p> <p>1) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов; 2) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение; 3) потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность; 4) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.</p>
<p>5. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?</p> <p>1) рождаемость; 2) средняя продолжительность жизни; 3) работоспособность; 4) прирост населения.</p>	<p>6. Количество критерием здоровья принято считать величину:</p> <p>1) максимального потребления кислорода (МПК); 2) частоту сердечных сокращений (ЧСС); 3) минутный объем крови (МОК); 4) ударный объем крови (УОК).</p>
<p>7. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?</p> <p>1) пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма; 2) пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов; 3) пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве; 4) пища должна быть доброкачественной.</p>	<p>8. Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:</p> <p>1) удаление внешних причин негативного воздействия на организм; 2) укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний; 3) борьба с негативным воздействием окружающей среды; 4) лечебно-профилактические мероприятия.</p>

<p>9. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?</p> <p>1) рациональный режим труда и отдыха, организация сна; 2) рациональное питание, организация двигательной активности; 3) профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований; 4) низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни.</p>	<p>10. Какова последовательность процедур закаливания?</p> <p>1) воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание; 2) обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание; 3) моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание; 4) воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание.</p>
---	---

ТЕМА № 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

<p>1. Правильная последовательность фаз работоспособности в течение дня:</p> <p>1) врабатывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности 2) неустойчивая компенсация – врабатывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности; 3) врабатывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности; 4) врабатывание- оптимальная работоспособность - полная компенсация - неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности.</p>	<p>2. Усталость – это:</p> <p>1) физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности; 2) физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности; 3) субъективное ощущение утомления, характеризуемое чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе; 4) состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды</p>
<p>3. Какая степень утомления при физических нагрузках характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:</p> <p>1) легкая; 2) средняя; 3) большая; 4) умеренная.</p>	<p>4. Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий. Верно все, кроме:</p> <p>1) систематичность в работе; 2) постоянное переключение с одного вида деятельности на другой. 3) четкое планирование работы; 4) порядок на рабочем месте.</p>
<p>5. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений (верно все кроме):</p> <p>1) релаксация; 2) аутогенная тренировка; 3) выполнение заданий с использованием ПК;</p>	<p>6. Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности, – это:</p> <p>1) срочное утомление; 2) хроническое утомление; 3) умственное утомление;</p>

4) прогулка на свежем воздухе.	4) физическое утомление.
<p>7. Биологическая роль утомления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) своевременная защита организма от истощения; 2) регуляция психоэмоционального состояния; 3) снижение адаптации к физическим нагрузкам; 4) дискоординация физиологических функций. 	<p>8. Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) острое утомление; 2) хроническое утомление; 3) умственное утомление; 4) физическое утомление.
<p>9. Физическое утомление - это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности; 2) психологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности; 3) временное понижение или прекращение работоспособности мышц, вызванное их работой; 4) суммарный результат недовосстановления после физической работы. 	<p>10. Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.); 2) физические (освещенность, температура, шум и т.п.); 3) психологические (настроение, мотивация и т.п.); 4) алиментарные.

ТЕМА № 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<p>1. Уровень развития физических качеств определяется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) контрольными упражнениями (тестами); 2) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку; 3) спортивными результатами; 4) антропометрическими измерениями. 	<p>2. Гибкость зависит от (все верно кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) формы и подвижности суставов; 2) эластичности мышц, связок, сухожилий; 3) температуры окружающей среды; 4) прочности костей.
<p>3. Сила как физическое качество человека – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способность проявлять усилие в максимально короткое время; 2) способность противостоять утомлению; 3) способность справляться с физическими нагрузками; 4) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. 	<p>4. Назовите фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подвижность нервных процессов; 2) соотношение различных мышечных волокон; 3) эффективность внутримышечной координации; 4) тактической подготовленности.

<p>5. Укажите, какая зависимость между весом человека и его силовыми способностями:</p> <p>1) абсолютная и относительная сила уменьшаются с увеличением веса; 2) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная увеличивается; 3) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная уменьшается; 4) зависимости между показателями силы и веса не существует.</p>	<p>6. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества:</p> <p>1) способность реагировать на известный ранее сигнал; 2) способность быстро овладеть новыми движениями; 3) способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить корректизы; 4) способность к длительному выполнению движений.</p>
<p>7. Что такое «взрывная сила»?</p> <p>1) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени; 2) способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени; 3) способность совершать силовые напряжения длительное время; 4) мощность выполняемой работы.</p>	<p>8. Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками:</p> <p>1) тактическая; 2) теоретическая; 3) физическая; 4) техническая.</p>
<p>9. Вид подготовки спортсмена, направленный на развитие двигательных физических качеств:</p> <p>1) тактическая; 2) теоретическая; 3) физическая; 4) техническая.</p>	<p>10. Вид подготовки спортсмена, решающий задачу воспитания волевых качеств:</p> <p>1) тактическая; 2) психологическая; 3) физическая; 4) техническая.</p>

ТЕМА № 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

<p>1. Выберите неверное утверждение.</p> <p>Мотивы при выборе вида спорта для индивидуальных занятий:</p> <p>1) укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения; 2) повышение функциональных возможностей организма; 3) понижение объема двигательной активности; 4) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности.</p>	<p>2. Нагрузка при занятиях спортом определяется как:</p> <p>1) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека; 2) процесс, направленный на развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности; 3) количественная мера воздействия физических упражнений на организм; 4) результат физической подготовленности.</p>
---	---

<p>3. Какие виды спорта преимущественно развивают скоростно-силовую выносливость (все верно кроме):</p> <p>1) хоккей с шайбой; 2) гребля; 3) художественная гимнастика; 4) единоборства</p>	<p>4. Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость:</p> <p>1) атлетическая гимнастика; 2) лыжные гонки; 3) волейбол; 4) спортивная акробатика.</p>
<p>5. Оздоровительные занятия:</p> <p>1) способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма; 2) не влияют на процессы инволюции в организме; 3) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения; 4) устраняют причины заболевания.</p>	<p>6. Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта используется:</p> <p>1) единая спортивная классификация; 2) единая спортивная тарификация; 3) систематическое обследование физического развития; 4) систематическое обследование состояния здоровья.</p>
<p>7. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:</p> <p>1) циклические; 2) ациклические; 3) комбинированные, смешанные; 4) сложно-координационные.</p>	<p>8. Какие виды спорта относятся к силовой выносливости:</p> <p>1) тяжелая атлетика; 2) пауэрлифтинг; 3) гиревой спорт; 4) армрестлинг.</p>
<p>9. Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки.</p> <p>1) да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается; 2) нет связи; 3) обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается; 4) взаимосвязь существует только в циклических упражнениях.</p>	<p>10. Основным специфическим средством спортивной тренировки является:</p> <p>1) общеразвивающие упражнения; 2) имитационные упражнения; 3) физические упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные); 4) гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)</p>

ТЕМА № 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

<p>1. Оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:</p> <p>1) 1-2 упражнения; 2) 4-5 упражнений; 3) 8-12 упражнений; 4) 20-25 упражнений.</p>	<p>2. Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий студента:</p> <p>1) утром (сразу после сна); 2) перед обедом; 3) вторая половина дня; 4) непосредственно перед сном.</p>
--	--

<p>3. . Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) индивидуализации; 2) сознательности и активности; 3) адекватности; 4) динамичности. 	<p>4. Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих параметров. Верно все, кроме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) увеличение количества повторений; 2) увеличение амплитуды движений; 3) увеличение интервалов отдыха; 4) увеличение темпа выполнений упражнений.
<p>5. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 145-160 уд/мин; 2) 90-110 уд/мин; 3) 170-180 уд/мин; 4) 60-70 уд/мин. 	<p>6. Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ускоренная ходьба и бег; 2) волейбол; 3) футбол; 4) прыжки в воду.
<p>7. Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего/учебного дня для поддержания работоспособности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 раз в день; 2) через каждые 1-1,5 часа работы; 3) в начале рабочего дня; 4) в конце рабочего дня. 	<p>8. Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1 раз в неделю; 2) 1- 2 раза в неделю; 3) 2-6 раза в неделю; 4) 7 раз в неделю.
<p>9. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физические упражнения в течение учебного дня; 2) факультативные занятия; 3) утренняя гигиеническая гимнастика; 4) самостоятельные тренировочные занятия. 	<p>10. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) постепенности; 2) индивидуализации; 3) систематичности; 4) активности.

ТЕМА № 9. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

<p>1. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) волейбол; 2) тяжелая атлетика; 3) настольный теннис; 4) велоспорт. 	<p>2. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии координационных способностей. Все верно кроме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) шахматы; 2) спортивная гимнастика; 3) плавание; 4) дартс.
---	---

<p>3. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способностей:</p> <p>1) легкая атлетика (спринтерский бег); 2) стрельба из лука; 3) гребной спорт; 4) волейбол.</p>	<p>4. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости:</p> <p>1) плавание; 2) художественная гимнастика; 3) дзюдо; 4) настольный теннис.</p>
<p>5. Виды спорта, обеспечивающие наибольший эффект развития скоростной выносливости (все верно кроме):</p> <p>1) игровые виды спорта; 2) фигурное катание; 3) бег на 800-1500 м; 4) бег на 5-10 000 м.</p>	<p>6. Вид спорта, позволяющий развивать скоростно-силовые способности: (все верно кроме)</p> <p>1) бодибилдинг; 2) метание молота; 3) прыжки в длину; 4) хоккей.</p>
<p>7. Какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:</p> <p>1) многочасовая продолжительность; 2) невысокий темп и умеренная мощность; 3) работа на предельных уровнях интенсивности; 4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.</p>	<p>8. Какие физиологические изменения в ССС происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме)?</p> <p>1) снижение ЧСС в покое; 2) стенки кровеносных сосудов становятся эластичнее; 3) увеличение фазы диастолы сердца; 4) улучшается телосложение.</p>
<p>9. Какие физиологические изменения в системе дыхания происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме):</p> <p>1) увеличение ЖЕЛ; 2) улучшается координация деятельности всех органов; 3) увеличивается количество поглощаемого кислорода; 4) уменьшение частоты дыханий в покое.</p>	<p>10. Какие физиологические изменения в костной системе происходят под влиянием физических упражнений (верно всё, кроме):</p> <p>1) повышение твердости костей; 2) повышение минерализации костей; 3) повышение эластичности костей; 4) повышение хрупкости костей.</p>

**ТЕМА № 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ППФП.
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПФК) И ЕЕ ФОРМЫ**

<p>1. Производственная физическая культура (ПФК) - это:</p> <p>1) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;</p> <p>2) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности;</p> <p>3) система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике;</p> <p>4) использование производственных и двигательных навыков в быту</p>	<p>2. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК:</p> <p>а) умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях;</p> <p>б) управлять мото- и автотранспортом;</p> <p>в) уметь организовать свой быт в полевых условиях;</p> <p>г) способность к экстренной двигательной реакции с выбором.</p>
<p>3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:</p> <p>1) направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;</p> <p>2) подготовка спортсмена к профессиональному спортивной деятельности;</p> <p>3) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности;</p> <p>4) волевая подготовка средствами физической культуры.</p>	<p>4. Профессионально - прикладные умения и навыки обеспечивают:</p> <p>1) безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ;</p> <p>2) противостояние условиям внешней среды;</p> <p>3) рациональную жизнедеятельность индивидуума;</p> <p>4) соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе.</p>
<p>5. Что не является критерием для построения комплексов упражнений для поддержания работоспособности:</p> <p>1) рабочая поза;</p> <p>2) характер трудовой деятельности;</p> <p>3) степень и характер усталости;</p> <p>4) настроение.</p>	<p>6. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:</p> <p>1) вводная гимнастика;</p> <p>2) физкультурная пауза;</p> <p>3) веселые старты;</p> <p>4) физкультурная минутка.</p>
<p>7. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:</p> <p>1) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;</p> <p>2) самодеятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза;</p> <p>3) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП;</p>	<p>8. Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:</p> <p>1) формы труда специалистов данного профиля;</p> <p>2) условия и характер труда;</p> <p>3) режим труда и динамика работоспособности;</p> <p>4) удаленность места работы от места проживания.</p>

4) занятия в группах ЛФК.	
<p>9. Задачи ППФП. Верно все, кроме:</p> <p>1) ускорение профессионального обучения; 2) обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями; 3) развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности; 4) обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.</p>	<p>10. Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:</p> <p>1) профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда; 2) активная спортивная подготовка; 3) оптимальное включение в профессиональную деятельность; 4) поддержание оптимального уровня работоспособности.</p>

ТЕМА № 11. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ВОЗДЕЙСТВИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Первая доврачебная помощь:	2. Средства первой помощи (верно все, кроме):
<p>1) квалифицированное лечение и оказание помощи при травмах; 2) специализированная врачебная помощь; 3) комплекс экстренных мероприятий, проводимых лицу, с которым произошел несчастный случай, или у которого внезапно возникло тяжелое, угрожающее жизни заболевание, на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение.</p>	<p>1) индивидуальные пакеты, бинты, вата; 2) кровоостанавливающий жгут, йод, зеленка, нашатырный спирт; 3) аппарат для измерения давления.</p>
3. Венозное кровотечение характеризуется следующим признаком:	4. Капиллярное кровотечение характеризуется следующим признаком:
<p>1) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет; 2) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет; 3) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.</p>	<p>1) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет; 2) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет; 3) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.</p>
5. Артериальное кровотечение характеризуется следующим признаком:	6. При гипогликемической коме в первую очередь необходимо:
<p>1) кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет; 2) кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет; 3) кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет.</p>	<p>1) дать пострадавшему сладкий чай, кусочек сахара или конфет; 2) уложить пострадавшего и приподнять ему ноги; 3) дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт.</p>
7. Признаки смерти. Верно все, кроме:	8. К признакам жизни не относятся:
<p>1) помутнение и высыхание роговицы глаз; 2) похолодение тела; 3) асфиксия.</p>	<p>1) наличие пульса или сердцебиения; 2) наличие симптома «кошачий глаз»; 3) наличие дыхания.</p>

<p>9. Закрытые механические повреждения мягких тканей, не сопровождающиеся нарушением их анатомической целостности, возникающее при ударе или падении на твердый предмет, называются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ушиб; 2) растяжение 3) гемартроз. 	<p>10. Полное стойкое смещение суставных концов костей с повреждением суставной капсулы является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) раной; 2) переломом; 3) вывихом.
<p>11. Частичный разрыв мышечных волокон вблизи перехода мышцы в сухожилие, как правило, сопровождает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) перелом; 2) растяжение мышц или сумочно-связочного аппарата; 3) вывих. 	<p>12. Припухлость – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сглаженность нормальных контуров участков тела; 2) изменение формы травмированной части тела; 3) нарушение целостности кожи.
<p>13. Рана:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) нарушение целостности кровеносного сосуда; 2) нарушение целостности кожи и слизистых оболочек; 3) нарушение целостности кости. 	<p>14. Гемартроз:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) глубокая рана в суставе; 2) кровоизлияние в область сустава; 3) снижение подвижности сустава.
<p>15. Важнейшим признаком вывиха является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) боль различной интенсивности; 2) изменение контура сустава, смещение головки кости; 3) ограничение и потеря активной подвижности. 	<p>16. Кровоизлияние:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) излияние крови на поверхность кожи; 2) излияние крови под кожу, в мышцы, между мышцами; 3) кровотечение в полость.
<p>17. При артериальном кровотечении из крупных сосудов (например, на бедре, плече) нужно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прижать пальцами артерию и наложить жгут выше ранения; 2) прижать пальцами артерию и наложить жгут ниже ранения; 3) наложить жгут ниже ранения, а прижать пальцами артерию выше ранения. 	<p>18. Какой из приемов не применяется при кровотечении из носа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) в носовые ходы вставляются ватные тампоны, смоченные физиологическим раствором или сосудосуживающим средством; 2) на переносицу накладывают холодный компресс; 3) область носа обрабатывают зеленкой или йодом.
<p>19. Приемы первой помощи при растяжениях в области суставов (верно все, кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) накладывают тугую повязку и приподнимают конечность; 2) накладывают холод; 3) накладывают согревающий компресс. 	<p>20. Виды обмороков (все верно, кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ортостатический; 2) анафилактический; 3) кардиогенный .

**ТЕМА № 12. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ
ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

1. Родина Олимпийских игр Древнего мира? 1) Египет; 2) Греция; 3) Рим; 4) Вавилон.	2. Когда был создан Международный Олимпийский комитет (МОК)? а) 1836 г.; б) 1894 г.; в) 1896 г.; г) 1900 г.
3. Почему Олимпийские игры так называются? 1) по названию горы, на которой жили Боги; 2) по названию города, в котором они проводились; 3) по фамилии основателя игр; 4) по фамилии первого легендарного победителя игр.	4. Кто возродил современное олимпийское движение, предложив проводить всемирные спортивные состязания в XIX веке? а) Хуан Антонио Самаранч; б) Пьер де Кубертен; в) Уинстон Черчилль; г) Иван Павлов.
5. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности? 1) 1812 г.; 2) 1896 г.; 3) 1908 г.; 4) 1920 г.	6. Кто стал первым русским Олимпийским чемпионом? 1) Валерий Борзов; 2) Леонид Жаботинский; 3) Алексей Немов; 4) Николай Панин-Коломенкин.
7. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец. Что они обозначают? 1) пять континентов; 2) пять стран; 3) пять народов; 4) пять видов спорта.	8. Как звучит Олимпийский девиз? 1) Быстрее! Выше! Сильнее! 2) О спорт! Ты – мир! 3) В здоровом теле – здоровый дух! 4) Пришёл, увидел, победил!
9. Команда какой страны завершает парадное шествие на церемонии открытия Олимпийских игр? 1) команда, завоевавшая меньше всех медалей на предыдущих играх; 2) команда, наименьшая по численности спортсменов; 3) команда, название которой последнее в алфавитном порядке языка страны, где проводятся игры; 4) команда страны-организатора Олимпийских игр.	10. Какие события повлияли на то, что игры VI, XII и XIII Олимпиад не состоялись: 1) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран, бойкот соревнований по политическим причинам; 2) Первая и Вторая мировые войны; в) отказ стран-организаторов Олимпийских игр от их проведения; 3) мировой финансовый кризис.
11. В каком документе определены цели и задачи Олимпийского движения, правила проведения Олимпийских игр, права и обязанности Международного Олимпийского комитета?	12. На играх какой Олимпиады спортсмены США, Японии и других сильных мировых держав не принимали участие из-за объявленного бойкота этим играм?

<p>1) Устав Олимпиады; 2) Олимпийская клятва; 3) Олимпийская хартия; 4) Официальные разъяснения МОК.</p>	<p>1) XXII Олимпиада, 1980 г. (Москва); 2) XXIV Олимпиада, 1988 г. (Сеул); 3) XXVIII Олимпиада, 2004 г. (Афины); 4) XXIX Олимпиада, 2008 г. (Пекин).</p>
<p>13. Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр в: 1) легкой атлетике; 2) баскетболе; 3) спортивной гимнастике; 4) хоккее.</p>	<p>14. Единственная женщина-спортсменка, завоевавшая на Олимпиадах 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых медали в спортивной гимнастике: 1) Тамара Пресс; 2) Лариса Латынина; 3) Лидия Скобликова; 4) Елена Исимбаева.</p>

ТЕМА № 13. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

<p>1. В каком году официально введен комплекс ГТО? 1) 1935; 2) 1961; 3) 1931.</p>	<p>2. Что обозначает аббревиатура «ГТО»? 1) государственное трудовое объединение; 2) готов к труду и обороне; 3) главная таблица очков.</p>
<p>3. Для кого предназначался комплекс БГТО? 1) трудового населения; 2) молодежи; 3) военных.</p>	<p>4. О престиже какой награды говорится в произведении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое»? 1) букет цветов; 2) почетная грамота; 3) значок ГТО.</p>
<p>5. В каком году Путиным В.В. подписан закон о возрождении комплекса ГТО? 1) 2010; 2) 2012; 3) 2015.</p>	<p>6. Сколько возрастных категорий охватывает обновленный комплекс ГТО? 1) 5; 2) 8; 3) 11.</p>
<p>7. Какую ступень ГТО должны сдавать молодые люди возрастной группы от 18 до 29 лет ? 1) IV; 2) III; 3) VI.</p>	<p>8. Что вручается при выполнении нормативов комплекса ГТО? 1) медаль; 2) кубок; 3) удостоверение и знак отличия.</p>

9. Какие нормативы являются обязательными при сдаче VI ступень нового комплекса ГТО? 1) бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, тест на гибкость; 2) бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, прыжки в высоту; 3) толкание ядра, бег 100 м., плавание, тур-поход.	10. Оценка каких физических качеств является обязательной для выполнения норм комплекса ГТО? 1) быстрота, сила, гибкость; 2) быстрота, выносливость, сила; 3) сила, быстрота, гибкость, выносливость.
--	---

ТЕМА № 14. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Какое количество спортивных дисциплин входит в программу соревнований по легкой атлетике: 1) = 10; 2) = 20; 3) = 30; 4) более 40.	2. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы - женщины? 1) троеборье; 2) пятиборье; 3) семиборье; 4) десятиборье.
3. В каком виде многоборья участвуют легкоатлеты многоборцы мужчины? 1) троеборье; 2) пятиборье; 3) семиборье; 4) десятиборье.	4. Какое расстояние преодолевают бегуны-марафонцы: 1) 10000 м.; 2) 30000 м.; 3) 42195 м.; 4) 40500 м.
5. Виды дисциплин в легкой атлетике (Верно все, кроме): 1) прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки с шестом, прыжки в высоту; 2) бег 100 м., бег 110 м. с барьерами, бег 300 м.; 3) толкание ядра, метание молота, метание диска, метание копья; 4) Бег 800 м., бег 1500 м, стипль-чез в л/атлетике.	6. Какие спортивные дисциплины входят в программу соревнований по легкой атлетике: 1) бег, стрельба, фехтование; 2) бег, плавание, кросс, прыжки; 3) кросс, метание, прыжки; 4) бег, метание, прыжки, многоборье, ходьба.
7. Укажите, кто был первым советским бегуном, победившим на Олимпийских играх в беге на 100 м.: 1) В. Кущ; 2) П. Болотников; 3) В. Борзов.	8. Какие виды метаний входят в программу соревнований по легкой атлетике: 1) метание дротиков, фризби; 2) метание гранаты, теннисного мяча; 3) метание диска, копья.
9. Сколько попыток дается на преодоление высоты участником соревнований по прыжкам в высоту: 1) одна; 2) две; 3) три; 4) четыре.	10. Укажите, кто из перечисленных спортсменов стал Олимпийским чемпионом в прыжках с шестом: 1) Л. Слесаренко; 2) Л. Лебедева; 3) Е. Исинбаева; 4) Л. Кондратьева.

ТЕМА № 15. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

<p>1. Если при выполнении подачи , то разрешается выполнение еще одной подачи:</p> <p>1) мяч задевает в сетку и не попадает в стол соперника; 2) мяч не попадает в свою половину стола; 3) мяч задевает сетку и попадает в стол соперника; 4) мяч не попадает в стол соперника.</p>	<p>2. Форма одежды для игры в настольный теннис:</p> <p>1) Спортивный костюм; 2) Футболка с длинными рукавами и шорты; 3) Футболка белого цвета и шорты; 4) Футболка темного цвета и шорты.</p>
<p>3. Поверхность стола должна быть (все верно, кроме):</p> <p>1) темно-зеленой; 2) голубой; 3) темно-зеленой глянцевой; 4) темно-голубой матовой.</p>	<p>4. Размер мяча:</p> <p>1) 38 мм; 2) 40 мм; 3) 42 мм; 4) 44 мм.</p>
<p>5. Какое вращение предается мячу, при выполнении удара накатом?</p> <p>1) нижнее; 2) нижне-боковое; 3) верхнее; 4) без вращения.</p>	<p>6. Счет в партий верный:</p> <p>1) 8 : 10; 2) 9 : 10; 3) 11: 13; 4) 0 : 6.</p>
<p>7. Количество партий в игре (соревнования высокого ранга)</p> <p>1) 4; 2) 5; 3) 6; 4) 7.</p>	<p>8. Какое вращение придается мячу при выполнении удара подрезкой?</p> <p>1) верхнее; 2) нижнее; 3) без вращения; 4) верхне-боковое.</p>
<p>9. Подача считается верной если:</p> <p>1) удар выполняется по восходящему мячу; 2) удар выполняется по нисходящему (опускающемуся) мячу; 3) выполняются дополнительные шаги 4) не был произведен удар.</p>	<p>10. Через сколько разыгранных мячей осуществляется переход подачи:</p> <p>1) 2; 2) 3; 3) 4; 4) 5.</p>

ТЕМА №16. ВОЛЕЙБОЛ

<p>1. Год рождения волейбола:</p> <p>1) 1946; 2) 1925; 3) 1896.</p>	<p>2. Высота мужской сетки:</p> <p>1) 2 м 24 см; 2) 3 м 05 см; 3) 2 м 43 см.</p>
<p>3. Высота женской сетки:</p> <p>1) 2 м 24 см; 2) 2 м 10 см; 3) 2 м 50 см.</p>	<p>4. Из скольких партий (все верно, кроме):</p> <p>1) 3; 2) 2; 3) 5.</p>
<p>5. Размер волейбольной площадки:</p> <p>1) 10 x 15; 2) 9 x 18;</p>	<p>6. Родина волейбола:</p> <p>1) США; 2) Куба;</p>

3) 12 x 16.	3) Бразилия.
7. Какую функцию выполняет либеро в команде: 1) нападение; 2) защиты; 3) блокирования.	8. Сколько касаний мяча разрешается команде при выполнении игровых действий? 1) 3; 2) 4; 3) 2.
9. Считается ли ошибкой, если мяч был отбит ногой: 1) да; 2) нет; 3) любое касание запрещено.	10. На сколько игровых зон делится игровая площадка: 1) 4; 2) 6; 3) 2.

ТЕМА № 17. БАСКЕТБОЛ

1. Кто изобрел игру «баскетбол»? 1) Джеймс Нейсмит; 2) Карим Абдул Джаббар; 3) Эван Чемберлен .	2. Из скольких периодов состоит игра «баскетбол»? 1) 2; 2) 3; 3) 4.
3. Сколько очков засчитывается в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или ближней дистанции ? 1) 1; 2) 2; 3) 3.	4. Какое количество игроков должно находиться на баскетбольной площадке в начале игры? 1) 3; 2) 5; 3) 8.
5. Как называется игра в уличный баскетбол? 1) пейнтбол; 2) стритбол; 3) фитбол.	6. Нарушение правил в баскетболе называется: 1) фол; 2) подкат; 3) аут.
7. В каком году сборная СССР стала олимпийским чемпионом по баскетболу? 1) 1980; 2) 1972; 3) 1976.	8. Сколько фалов может получить игрок в одной игре по правилам ФИБА? 1) 6; 2) 5; 3) 4.
9. Высота кольца в баскетболе. 1) 3,15; 2) 3,05; 3) 2,03.	10. Размеры площадки в баскетболе: 1) 28*15; 2) 29*15; 3) 20*15.

ТЕМА № 18. АТЛЕТИЗМ

1. Основным строительным материалом организма, необходимым для образования новых мышечных волокон является: 1) жиры; 2) белки; 3) углеводы.	2. Структурной единицей скелетной мышцы является: 1) поперечное-полосатое мышечное волокно; 2) белковый компонент; 3) жировой компонент.
---	--

3. Какое упражнение из атлетических видов не входит в пауэрлифтинг? 1) жим лежа; 2) рывок; 3) приседание со штангой.	4 . Гиревой спорт направлен на развитие: 1) силовой выносливости; 2) взрывная сила; 3) скоростно-силовая выносливость.
5. Относительная сила - это: 1) $F \text{ отн.} = \frac{F \text{ макс.}}{\text{масса тела}}$; 2) $F \text{ отн.} = \frac{\text{масса тела}}{F \text{ макс.}}$; 3) $F \text{ отн.} = \frac{\text{масса тела}}{2 F \text{ макс.}}$.	6. Какие мышечные волокна характеризуются высокой сократительной скоростью и возможностью развивать большую силу: 1) красные; 2) белые.
7. Количество поднятых штанг определяется: 1) интенсивностью; 2) объемом; 3) вариантностью.	8. Какой из методов развития силы не относится к динамическим? 1) плеометрический; 2) комбинированный; 3) изометрический .
9. Какое соревновательное упражнение не включено в тяжелую атлетику? 1) толчок; 2) жим лежа; 3) рывок.	10. Какое количество повторений в подходе выполняется при использовании метода максимальных усилий? 1) 4 - 6; 2) 1 – 3; 3) 6 - 10.

ТЕМА № 19. АЭРОБИКА

1. Фитнес – это: 1) система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, биохимии; 2) синтез общеразвивающих упражнений (разновидностей бега, прыжков, скачков и т.п.); 3) система физических упражнений, объединяющих множество видов двигательной активности (бег, плавание, аэробика и ее разновидности, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.) направленное на оздоровление организма человека; 4) вид спорта.	2. Отличительной особенностью занятий аэробикой является: 1) выполнение упражнений циклического характера в анаэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности; 2) выполнение упражнений ациклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности; 3) выполнение упражнений циклического характера в аэробном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. 4) носят оздоровительный характер.
3. Кто впервые ввел понятие «ритмическая гимнастика»? 1) Ж. Далькроз; 2) К. Купер; 3) Дж. Фонда; 4) С.Ром.	4. Как называется вид аэробики с элементами боевых искусств и единоборств: 1) степ-аэробика; 2) пилатес; 3) Тай-бо; 4) йога.

<p>5. Термин «аэробика» впервые был введен:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Айседорой Дункан; 2) Джейн Фондой; 3) Кеннетом Купером; 4) Женевьевой Стеббинс. 	<p>6. Какие упражнения применяются в заключительной части занятия по фитнес-аэробики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Общеразвивающие упражнения; 2) Ходьба; 3) Бег и прыжки; 4) Упражнения на растягивание.
<p>7. Задачи аэробики включают: ... Верно все, кроме...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) укрепление здоровья, профилактика заболеваний; 2) формирование осанки, сохранение двигательной функции; 3) развитие физических качеств; 4) достижение высоких результатов в виде спорта. 	<p>8. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Разминка в аэробике должна предусматривать следующее»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) постепенное увеличение ЧСС; 2) увеличение температуры тела (разогревание); 3) снижение процессов метаболизма; 4) снижение возможности возникновения травм.
<p>9. Выберите утверждение, не соответствующее данному выражению: «Основная часть преследует следующие цели»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) увеличение возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 2) снижение импульсов от работающих мышц к ЦНС; 3) увеличение тонуса основных мышечных групп; 4) ускорение обменных процессов и увеличение расхода энергии. 	<p>10. К средствам аэробики не относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) элементы различных танцев; 2) элементы основной гимнастики; 3) упражнения на гимнастических снарядах; 4) упражнения с предметами (мячи, ступы, гантеля).

ТЕМА № 20. БОРЬБА

<p>1. Основное отличие вольной борьбы от греко-римской:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) размерами ковра для борьбы; 2) временем, отведенным на схватку; 3) полной свободой захватов и действий ногами. 	<p>2. Отличие борьбы дзюдо от борьбы САМБО:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) разрешенными удушающими приемами; 2) разрешенными бросками с колен; 3) разрешенным болевыми приемами на руку.
<p>3. В какой стране берет начало борьба САМБО?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Япония; 2) США; 3) СССР. 	<p>4. Допустимые цвета экипировки в борьбе САМБО (все верно, кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) белый; 2) синий; 3) красный.
<p>5. В каком виде борьбы разрешены болевые приемы?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) вольная борьба; 2) греко-римская борьба; 3) САМБО. 	<p>6. В чем отличие боевого раздела самбо от спортивного?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) проведение болевых приемов; 2) переведение бросковой техники; 3) проведение ударной техники.

7. Что означает «чистая победа»? 1) когда противник брошен за ковер; 2) когда противник брошен на спину; 3) когда победитель провел большее количество приемов.	8. Что положено в основу борьбы САМБО? 1) самооборона без оружия; 2) самооборона с применением холодного оружия; 3) самооборона без применения ударной техники.
9. В каких единицах оценивается действия борцов за проведение приемов? 1) в балах; 2) в оценочных значениях; 3) в очках.	10. Какой вид борьбы не включен в программу Олимпийских игр? 1) греко-римская борьба; 2) дзюдо; 3) САМБО.

ТЕМА № 21. ФУТБОЛ

1. Размеры футбольного поля для проведения международных матчей: 1) 104 -69; 2) 90-100; 3) 100-110; 4) 75-100.	2. Продолжительность игры в футбол: 1) 90 мин; 2) 45 мин; 3) 20 мин; 4) 60 мин.
3. Сколько человек играют в футбол (в каждой команде): 1) 9; 2) 10; 3) 15; 4) 11.	4. С какого расстояния бьется пенальти: 1) 10 м; 2) 11 м; 3) 12 м; 4) 13 м.
5. Ширина футбольного поля для проведения международных матчей: 1) 64-75; 2) 45-90; 3) 45-75; 4) 60-90.	6. Какая страна является родиной футбола: 1) Италия; 2) Франция; 3) Англия; 4) Россия.
7. Какого вида остановки мяча нет в футбольной классификации остановок: 1) подошвой; 2) грудью; 3) бедром; 4) пяткой.	8. Сколько очков получает команда за победу в матче: 1) 4; 2) 2; 3) 1; 4) 3.
9. Жест помощника главного судьи при фиксации положения «вне игры»: 1) флажок опущен вниз; 2) флажок поднят вверх; 3) флажок в сторону.	10. Жест главного судьи при назначении свободного удара: 1) прямая рука вверх; 2) две руки вытянутые вперёд; 3) прямые руки разведены в стороны.

ТЕМА № 22. ТУРИЗМ

<p>1. Когда и где впервые в России было создано первое общество велосипедистов-туристов («Русский туринг-клуб»)?</p> <p>1) Ярославль, 1910 г.; 2) Санкт-Петербург, 1895 г.; 3) Москва, 1905 г. 4) Киев, 1900 г.</p>	<p>2. Какой вид туризма считается не активным?</p> <p>1) горный; 2) пешеходный; 3) экскурсионный; 4) велосипедный.</p>
<p>3. Какой документ подается в маршрутно-квалификационную комиссию для совершения категорийного похода:</p> <p>1) маршрутный лист; 2) маршрутная книжка; 3) типовой договор.</p>	<p>4. На каком минимальном расстоянии от палатки должен находиться костер:</p> <p>1) 1,5 м; 2) 3 м; 3) 5 м.</p>
<p>5. Какого диаметра должны быть рабочие веревки, применяемые для организации страховки, перил и сопровождения:</p> <p>1) 4-6 мм; 2) 6-8 мм; 3) 10-12 мм.</p>	<p>6. Что является двойной веревкой:</p> <p>1) сдвоенная (т.е. сложенная вдвое), но имеющая во всех нагружаемых сечениях две ветви; 2) две отдельные веревки; 3) все перечисленное.</p>
<p>7. Какая общественная организация «выпускает» группу на маршрут:</p> <p>1) туристско-спортивный союз России; 2) маршрутно-квалификационная комиссия; 3) туристская секция.</p>	<p>8. Что относится к списку личного снаряжения туриста?</p> <p>1) коврик туристический, котелок; 2) палатка, основная веревка; 3) страховочная система, альпеншток.</p>
<p>9. В каком виде туризма нужны «кошки»:</p> <p>1) пешеходный; 2) велосипедный; 3) горный; 4) скалолазание.</p>	<p>10. Сколько категорий сложности существует в туризме:</p> <p>1) 3; 2) 4; 3) 5; 4) 6.</p>

ТЕМА № 23 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

<p>10. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой называется пародоксальной потому, что:</p> <p>1) при движениях конечностями и туловищем, «сужающих» грудную клетку, делается выдох, а при движениях «раскрывающих» грудную клетку, делается вдох; 2) движения выполняются с задержками дыхания; 3) при движениях конечностями и туловищем, «сужающих» грудную клетку, делается вдох, а при движениях «раскрывающих» грудную клетку делается выдох; 4) движения выполняются без пауз между</p>	<p>2. В чем состоит основа метода дыхания по К.П. Бутейко?</p> <p>1) увеличение глубины и частоты дыханий; 2) уменьшение глубины и частоты дыханий; 3) увеличение частоты и уменьшение глубины дыханий; 4) уменьшение частоты и увеличение глубины дыханий.</p>
--	---

<p>дыханиями.</p> <p>3. При каких заболеваниях дыхание по методике Бутейко приводит к улучшению состояния (все верно, кроме)?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пневмония; 2) бронхиальная астма; 3) стенокардия; 4) гастрит. 	<p>4. Тренировки в условиях среднегорья и высокогорья могут вызывать состояние:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гипоксии; 2) ипохондрии; 3) дистрофии; 4) депрессии.
<p>5. Какой фактор оказывает возбуждающее действие на дыхательный центр?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение концентрации кислорода в крови; 2) понижение концентрации кислорода в крови; 3) повышение концентрации углекислого газа в крови; 4) понижение концентрации углекислого газа в крови. 	<p>6. Какие изменения могут развиваться при деятельности, связанной с быстрым выходом из условий с повышенным давлением в условия с нормальным атмосферным давлением:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) кессонная болезнь; 2) гипоксия; 3) ипохондрия; 4) астения.

ТЕМА № 24 ЙОГА

<p>1. Что в переводе с древнеиндийского языка означает слово «йога»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физические упражнения; 2) соединение, связь; 4) созерцание. 	<p>2. Хатха-йога – йога физического благополучия – включает в себя:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) элементы ямы (правила общественного поведения) 2) асаны (физические упражнения) и пранаямы (дыхательные упражнения). 3) пратьяхара – контроль над психическими процессами.
<p>3. Что в йоге понимается под словом «пранаямы»?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) упражнения, способствующие управлению дыханием; 2) статические позы, сохраняющие здоровье; 3) упражнения, способствующие состояние духовного озарения. 	<p>4. Что в йоге понимается под словом «асаны»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) статические позы, сохраняющие здоровье; 2) упражнения, способствующие управлению дыханием; 3) упражнения, обучающие контролю над энергетическими процессами организма.
<p>5. Противопоказаниями для занятий йогой не является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) период обострения хронических заболеваний; 2) заболевания желудочно-кишечного тракта в фазе ремиссии; 3) инфекционные и воспалительные заболевания. 	<p>6. Диета при занятиях йогой рекомендует исключить из пищи следующие продукты (верно, все кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) продукты животного происхождения; 2) сахар и приготовленные с его использованием продукты; 3) продукты растительного происхождения.

<p>7. Выполняя асаны необходимо соблюдать следующие требования (верно все, кроме):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) неподвижно продолжительно фиксировать определенное положение тела; 2) выполнять упражнение до состояния дискомфорта; 3) выполнение упражнений должно быть быстрым. 	<p>8. Какая вода, по мнению йогов, наиболее полезная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) минеральная вода; 2) кипяченая вода; 3) водопроводная вода; 4) талая вода.
---	---

ТЕМА № 25 ЗАКАЛИВАНИЕ

<p>1. В какой временной диапазон рекомендуется закаливаться солнцем?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) с 11 до 16 часов; 2) с 8 до 11 часов; 3) с 16 до 20. 	<p>2. Реагируя на холод, кровеносные сосуды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сужаются; 2) расширяются; 3) остаются в неизменном состоянии
<p>3. Какие факторы не являются определяющими при дозировании закаливающих процедур?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) температура воздуха или воды; 2) скорость ветра; 3) время суток. 	<p>4. Растирание снегом и купание в ледяной воде, «моржевание», не рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) людям с ослабленным здоровьем; 2) людям с отличным здоровьем; 3) людям практически здоровые.
<p>5. Выберите неверное определение Закаливания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям - холоду, жаре - в результате тренировки его защитных механизмов; 2) совокупность физиологических механизмов, поддерживающих постоянство температуры; 3) система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организмы к переохлаждению или перегреванию. 	<p>6. При закаливании воздухом каков температурный диапазон холодных ванн:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) от +9 до +16 $^{\circ}\text{C}$; 2) от -7 до +8 $^{\circ}\text{C}$; 3) от -15 до -8.

ТЕМА № 26 МАССАЖ

<p>1. Физиологическое влияние приемов лечебного классического массажа. Верно все, кроме:</p> <p>а) увеличение производительности сердечной мышцы; б) очищение от роговых чешуек на коже, остатков секрета роговых и сальных желез; в) усиление притока лимфы и крови к масцируемым тканям.</p>	<p>2. Каких приемов классического массажа не существует?</p> <p>1) сотрясения, скручивания; 2) поглаживания, растирания, разминания; 3) вибрации (ударных приемов), пассивных движений.</p>
<p>3. Что такое массаж? Верно все кроме:</p> <p>1) это совокупность научно-обоснованных и проверенных на практике приемов руками или аппаратами на организм человека для укрепления и восстановления его функций; 2) это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами; 3) совокупность двигательных действий, выполняемых как самостоятельно, так и с помощью тренажеров с целью оздоровления и физического совершенствования.</p>	<p>4. Показания к применению массажа. Верно все, кроме:</p> <p>1) заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем в период ремиссии, повреждение нервной системы; 2) травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата в период ремиссии; 3) кровотечения, болезни крови, воспаления лимфоузлов.</p>
<p>5. Выполнение массажных движений:</p> <p>1) по ходу лимфатических сосудов по направлению к лимфатическим узлам; 2) против хода лимфатических сосудов; 3) хаотичные массажные движения.</p>	<p>6. Противопоказания к применению массажа. Верно все, кроме:</p> <p>1) инфекционные заболевания, воспалительные и гнойные процессы; 2) варикозное расширение вен, трофические язвы, заболевания кожи; 3) мышечные перенапряжения, ожирение, истощение.</p>

ТЕМА № 27 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

<p>1. Единицы измерения энергетической ценности пищи?</p> <p>1) граммы; 2) сантиметры; 3) килокалории.</p>	<p>2. Энергетическая ценность потребляемой пищи должна:</p> <p>1) быть больше энергозатрат организма; 2) быть меньше энергозатрат организма; 3) должна соответствовать основным энергозатратам организма.</p>
---	--

<p>3. Для механического щажения из пищи исключают продукты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу; 2) очень холодную и горячую пищу; 3) острые блюда, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жареные блюда. 	<p>4. Для химического щажения запрещают употреблять:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) очень холодную и горячую пищу; 2) острые блюда, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жареные блюда; 3) богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу.
<p>5. Для термического щажения из рациона исключают:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу; 2) острые блюда, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жареные блюда; 3) очень холодную и горячую пищу. 	<p>6. При хроническом гастрите, язвенная болезнь желудка и двенадцатерстной кишки в стадии ремиссии, хронических заболеваниях кишечника рекомендуют:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диету с механическим и химическим щажением; 2) низкобелковую диету; 3) стандартную диету.
<p>7. При каких группах заболеваний лечебное питание может быть единственным средством лечения?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях; 2) при нарушении обмена веществ, некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, болезни почек; 3) при инфекционных заболеваниях различной этиологии. 	<p>8. При ожирении, сахарном диабете 2-го типа с ожирением, сердечно-сосудистых заболеваниях и наличии избыточной массы рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) диета с механическим и химическим щажением; 2) низкокалорийная диета; 3) высокобелковая диета.
<p>9. Снижение энергетической ценности рациона в низкокалорийной диете достигается путем преимущественного уменьшения в пище:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) жиров; 2) углеводов; 3) белков. 	<p>10. При нарушении азотовыделительной функции почек назначают... диету:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) низкокалорийную; 2) высокобелковую; 3) низкобелковую.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Биологический возраст человека не всегда совпадает с паспортным. Абсолютной системы измерения биологического возраста не существует. Для его определения разработано много методик с использованием специальной аппаратуры и без нее.

Пройдите тесты и определите свой реальный биологический возраст, то есть к какой возрастной группе соответствует Ваше тело.

1. Гибкость позвоночника

Этот тест позволяет определить состояние связок и сухожилий позвоночника.

Стоя, выполните наклон вперед.

Оценка теста:

- Положили ладони на пол – вашим связкам 20 лет;
- Коснулись пола только пальцами, ладонями не дотянулись – 30 лет;
- Дотянулись ладонями до щиколоток – 40 лет;
- Положили ладони ниже колен – 50 лет;
- Коснулись колен – 60 лет;
- Не дотянулись до колен – 70 и старше.

2. Скорость реакции

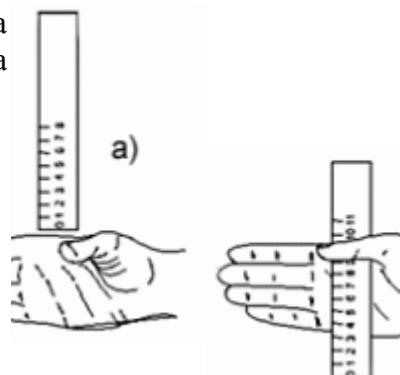
Данный тест позволяет определить время простой двигательной реакции и длительность проведения нервного возбуждения. Показатель времени этого рефлекса служит важным показателем функционального состояния нервных центров человека.

Ассистент с линейкой длиной 50 см держать ее вертикально за конец, соответствующий нулевой отметке. Испытуемый держит руку на 10 см ниже другого конца линейки. Далее ассистент внезапно отпускает линейку, а испытуемый ловит ее в момент падения, зажимая ее между большим и указательным пальцами.



Скорость реакции измеряется по тем делениям, на которых окажутся ваши пальцы. В данном случае таблица возрастного соответствия выглядит так:

- 20 см – 20 лет;
- 25 см – 30 лет;
- 35 см – 40 лет;
- 45 см – 60 лет.



3. Состояние вестибулярного аппарата

С закрытыми глазами встаньте на одну ногу, другой стопой упритесь в голень опорной ноги. Ассистент фиксирует время пребывания в данной позе.

- 30 секунд и больше – вам 20 лет;
- 25 секунд – 30 лет;
- 20 секунд – 40 лет;
- 15 секунд – 50 лет;
- 10 и менее секунд – 60 лет.
- Вообще не можете стоять – 70 и старше.

4. Сохранность суставов

Заведите обе руки за спину: одну снизу, вторую через плечо. Попытайтесь на уровне лопаток соединить пальцы рук.

Оценка теста:

- Легко сцепили пальцы в «замок» – вашим суставам 20 лет;
- Пальцы соприкоснулись, но сцепить не вышло – 30 лет;
- Ладони близко, но пальцы не касаются – 40 лет;
- Ладони за спиной, но довольно далеко друг от друга – 50 лет;
- Еле-еле завели ладони за спину – 60 лет;
- Не получается завести за спину обе руки – 70 лет.

5. Состояние кожи и периферических сосудов

Захватите большим и указательным пальцами участок кожи на тыльной стороне ладони, сожмите на 5 секунд и отпустите. На коже появится белое пятно.



Заметьте время, в течение которого оно исчезнет.

- До 5 секунд – вашей коже 20 лет;
- 6–8 секунд – 30 лет;
- 9–12 секунд – 40 лет;
- 13–15 секунд – 50 лет;
- 16–19 секунд – 60 лет.
- Более 19 секунд – 70 и старше.

6. Состояние центральной нервной системы

Для этого теста потребуется таблица на листе бумаги, состоящая из пяти строк, по пять клеточек в каждой, со вписанными в них числами от 1 до 25, расположенным хаотично. Затем нужно карандашом быстро и последовательно прикоснуться к клеткам в порядке возрастания чисел.

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Оценка теста:

Время выполнения теста показывает ваш биологический возраст:

- 20 лет – 35 сек.;
- 30 лет - 36 - 40 сек.;
- 40 лет - 41-50 сек.;
- 50 лет - около 60 сек.

Чтобы узнать окончательный результат, необходимо найти среднее арифметическое измеренных параметров: **сложить все свои результаты и разделить на 6. Эта цифра и будет биологическим возрастом.**

Заключение.

- Если по результатам теста биологический возраст меньше, чем календарный - это свидетельствует о более медленном старении. На основание этого можно прогнозировать более длительную продолжительность жизни.

- Если по результатам теста возрастные группы равны, то физиологические процессы в организме человека протекают в пределах возрастных норм.

- Если по результатам теста биологический возраст больше, чем календарный, то это может быть признаком преждевременного старения. Причинами этого могут быть хронические заболевания, психоэмоциональные стрессы, неврозы, хроническая усталость и др.

7 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власова, Т.Н. Методы исследования функционального состояния, физической работоспособности и уровня здоровья студентов-бакалавров аграрных вузов [Текст]: учебно-методическое пособие/ Т.Н. Власова, И.А. Еременко. – Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский ГАУ, 2013. – 136 с.
2. Казантинова, Г. М. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности специалиста [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г. М. Казантинова, Л. Б. Андрющенко, Т. А. Чарова ; Волгогр. ГСХА. – Волгоград : 2009. – 68 с.
3. Казантинова, Г. М. Социальные и биологические основы физической культуры [Текст]: учеб. пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова ; ФГОУ ВПО Волгогр. ГСХА. - Волгоград. 2011. – 108 с.
4. Максимович, В. А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: пособие по курсу «Физическая культура» для студентов непрофильных специальностей [Электронный ресурс] / В. А. Максимович, В. А. Коледа, С. К. Городилин ; УО «ГрГУ им. Я.Купалы». – Гродно, 2012.
5. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.]; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт , 2004. – 463 с. : ил.
6. Физическая культура студента и жизнь: учебник [Текст]: / под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. – 430 с.

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	3
1.	ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	4
2.	ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	8
3.	ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	13
4.	МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ.....	15
4.1.	Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).....	15
4.2.	Средства профессионально-прикладной профессиональной подготовки.....	17
4.3.	Упражнения для снятия профессионального утомления.....	19
5.	РАЗРАБОТКА СТРУКТУРНЫХ ЧАСТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ.....	23
5.1.	Подготовительная часть.....	23
5.2.	Основная часть.....	26
5.3.	Заключительная часть.....	28
6.	ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ.....	29
Тема 1.	Физическая культура в обществе. Физическое воспитание в вузе....	29
Тема 2.	Социально-биологические основы физической культуры.....	31
Тема 3.	Врачебный контроль и самоконтроль в системе физической культуры. Методы исследование физического развития и функционального состояния.....	33
Тема 4.	Основы здорового образа жизни студентов.....	34
Тема 5.	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.....	35
Тема 6.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры.....	36
Тема 7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений.....	37
Тема 8.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	38
Тема 9.	Влияние занятий различными видами спорта на организм человека. Управление процессом самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	39
Тема 10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Цели и задачи ППФП. Производственная физическая культура (ПФК) и ее формы.....	41
Тема 11.	Неотложная помощь при спортивных травмах, заболеваниях и воздействии неблагоприятных факторов на занимающихся.....	42
Тема 12.	История становления и развития олимпийского движения.....	44
Тема 13.	История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.....	45
Тема 14.	Легкая атлетика.....	46
Тема 15.	Настольный теннис.....	47

Тема 16	Волейбол.....	47
Тема 17.	Баскетбол.....	48
Тема 18.	Атлетизм.....	48
Тема 19	Аэробика.....	49
Тема 20.	Борьба.....	50
Тема 21.	Футбол.....	51
Тема 22.	Туризм.....	52
Тема 23.	Дыхательные упражнения.....	52
Тема 24.	Йога.....	53
Тема 25.	Закаливание.....	54
Тема 26.	Массаж.....	55
Тема 27.	Рациональное питание.....	55
7.	Тесты для определения биологического возраста.....	57
8.	ЛИТЕРАТУРА.....	60
	СОДЕРЖАНИЕ.....	61

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

**Власова Татьяна Николаевна
Кудинова Виктория Анатольевна
Ряховская Евгения Александровна
Козлова Татьяна Николаевна**

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Издание 5-е, переработанное

Компьютерная верстка Ситниковой Т.А.

Подписано в печать 01.01.2020. Формат 60x84^{1/8}.
Усл. печ. л. 7,44. Тираж 1000. Заказ 1.
ИПК ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ «Нива».
400002, Волгоград, пр. Университетский, 26.