

**Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Светлоградский многопрофильный колледж»  
(ЧПОУ «СМК»)**

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1  
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧПОУ «СМК»

\_\_\_\_\_ Е.А.Татаринцева

Приказ № 85 от 30.08.2022 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(Код, наименование дисциплины, МДК, ПМ)

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**34.02.01 Сестринское дело**

(Профессия, специальность)

**базовая подготовка**

(Уровень подготовки: базовая подготовка, углубленная)

**основное общее образование, среднее общее образование**

(Уровень образования: среднее общее образование, основное общее образование)

**очная, очно-заочная**

(Форма обучения)

Светлоград 2022

Фонд оценочных средств (ФОС) учебной дисциплины ОГСЭ.02. История разработан на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 502 от 12 мая 2014 г. (в ред. от 13.07.2021); рабочей программы ОГСЭ.02. История; учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена ЧПОУ «СМК» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки на основе основного общего образования, нормативный срок освоения 3 года 10 месяцев; учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена ЧПОУ «СМК» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки на основе среднего общего образования, нормативный срок освоения 2 года 10 месяцев; учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена ЧПОУ «СМК» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки очно-заочной формы обучения на основе основного общего образования, нормативный срок освоения 3 года 11 месяцев; учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена ЧПОУ «СМК» по специальности 34.02.01 Сестринское дело базовой подготовки очно-заочной формы обучения на основе среднего общего образования, нормативный срок освоения 2 года 11 месяцев; квалификация «Медицинская сестра/ Медицинский брат», локальных актов ЧПОУ «СМК».

Рассмотрена: на заседании цикловой методической комиссии общих гуманитарных и социально-экономических учебных дисциплин (протокол № 1 от 25.08.2022 г.)

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ А.Н. Кологривко

Утверждено: Методическим советом колледжа  
(протокол № 1 от 26.08.2022 г.)

Председатель Методического совета \_\_\_\_\_ С.А. Пузына

## 1. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.05. Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета в 6-м семестре.

ФОС разработан на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО:

34.02.01 Сестринское дело - программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  |
|--|
| <b>У 1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; |
| <b>У 2.</b> самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;   |
| <b>З 1.</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  |
| <b>З 2.</b> основы здорового образа жизни;   |

## 3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| <b>Наименование элемента умений или знаний</b>   | <b>Виды аттестации</b>   |                                 |
|--|--|---------------------------------|
|  | <i>Текущий контроль</i>  | <i>Промежуточная аттестация</i> |
| <b>У 1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Выполнение комплексов упражнений<br>Сдача контрольных нормативов | Дифференцированный зачет        |
| <b>У 2.</b> самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;   | Выполнение комплексов упражнений<br>Сдача контрольных нормативов |                                 |
| <b>З 1.</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | Выполнение комплексов упражнений<br>Практические задания         |                                 |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| 3 2. основы здорового образа жизни; | Выполнение комплексов упражнений<br>Практические задания |  |
|-------------------------------------|--|--|

#### 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

| Содержание учебного материала по программе УД   | Тип контрольного задания |      |      |      |
|---|--------------------------|------|------|------|
|   | У1                       | У2   | З1   | З2   |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.                               | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 1.2. Современная концепция здоровья и основы здорового образа жизни.   | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 1.3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья человека.   | упр                      | упр  | тест | тест |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 2.2. Легкая атлетика. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов                  | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 2.3. Гимнастика. Общая физическая подготовка.  | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 2.4. Гимнастика. Акробатика.   | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 3.1. Спортивные игры. Баскетбол  | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.  | упр.                     | упр. | тест | тест |
| Тема 3.2. Настольный теннис.  | упр                      | упр. | тест | тест |
| Тема 3.3. Бадминтон   | упр                      | упр. | тест | тест |
| Тема 4.1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями  | упр.                     | упр. | тест | тест |

**5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.**

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)       | Возраст, лет | Оценка      |              |             |             |              |            |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|
|       |                        |                                     |              | Юноши       |              |             | Девушки     |              |            |
|       |                        |                                     |              | 5           | 4            | 3           | 5           | 4            | 3          |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                         | 17           | 4,4 и выше  | 5,1-4,8 5,0- | 5,2 и ниже  | 4,8 и выше  | 5,9-5,3 5,9- | 6,1 и ниже |
|       |                        |                                     | 18           | 4,3         | 4,7          | 5,2         | 4,8         | 5,3          | 6,1        |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3x 10 м, с            | 17           | 7,3 и выше  | 8,0-7,7      | 8,2 и ниже  | 8,4 и выше  | 9,3-8,7      | 9,7 и ниже |
|       |                        |                                     | 18           | 7,2         | 7,9-7,5      | 8,1         | 8,4         | 9,3-8,7      | 9,6        |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см          | 17           | 230 и выше  | 195-210      | 180 и ниже  | 210 и выше  | 170-190      | 160 и ниже |
|       |                        |                                     | 18           | 240         | 205-220      | 190         | 210         | 170-190      | 160        |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                   | 17           | 1500 и выше | 1300-1400    | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050-1200    | 900 и ниже |
|       |                        |                                     | 18           | 1500        | 1300-1400    | 1100        | 1300        | 1050-1200    | 900        |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см | 17           | 15 и выше   | 9-12         | 5 и ниже    | 20 и выше   | 12-14        | 7 и ниже   |
|       |                        |                                     | 18           | 15          | 9-12         | 5           | 20          | 12-14        | 7          |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой пе-        | 17           | 11 и выше   | 8-9          | 4 и ниже    | 18 и выше   | 13-15        | 6 и ниже   |

|  |  |   |    |    |      |   |    |       |   |
|--|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|
|  |  | рекладине из виса,<br>кол-во раз (юноши),<br>на низкой пе-<br>рекладине из виса<br>лежа, ко-<br>личество раз<br>(девушки) | 18 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 13-15 | 6 |
|--|--|---|----|----|------|---|----|-------|---|

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы**

| Тесты   | Оценка в баллах |       |        |
|---|-----------------|-------|--------|
|   | 5               | 4     | 3      |
| Бег 3000 м (мин, с)   | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| Гимнастический комплекс упражнений:<br>утренней гимнастики;<br>- производственной гимнастики;<br>релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

## Раздел I. Тестовые задания

### ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тип задания: Тест №1

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *30 мин.*

Текст задания: тестовое задание состоит из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

**1. Понятие «Физическая культура» - это:**

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Педагогический процесс, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

**3. Спорт - это:**

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межличностные отношения и нормы, присущие этой деятельности.
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**4. К специфическим функциям физической культуры относится:**

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

**5. К функциям спорта относятся:**

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) экономическая.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;



г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**7. Физическое совершенство - это:**

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности - спортивная форма.

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

**9. Одной из форм физической культуры является:**

а) физическая подготовленность;

б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

**10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:**

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

в) основное, подготовительное, специальное;

г) общеподготовительное и профессионально - прикладное.

**11. Основным средством физической культуры являются:**

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) спортивное оборудование и инвентарь: тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

**12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

**13. Укажите цель физического воспитания в вузе:**

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

**14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:**

а) практическому и контрольному;

б) практическому и разделу профессионально - прикладной физической подготовке;

в) теоретическому, практическому и контрольному;

г) физической, технической и психологической подготовке.

**15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

**16. Физические упражнения - это:**

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания.
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
- г) составная часть физической культуры.

**17. Термин рекреация означает:**

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

**18. Основными видами физической рекреации являются:**

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) спортивные соревнования;
- в) интенсивные занятия различными видами физических упражнений;

**19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:**

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

**20. Физическая подготовка - это:**

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии.
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

**21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:**

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

**22. Укажите конечную цель спорта:**

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**Критерии оценки теоретической части:**

оценка «5» - 20-22 правильных ответов  
 оценка «4» - 19-21 правильных ответов  
 оценка «3» - 15-17 правильных ответов  
 оценка «2» - менее 15 правильных ответов

**ТЕМА 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Тип задания: Тест №2

Условия выполнения задания:

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *50 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

Часть 1 (теоретическая). Ответить на вопросы теста:

**1. Функциональные системы организма - это:**

- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
- б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

**2. Артериальная кровь - это:**

- а) кровь насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- в) кровь, насыщенная кислородом.

**3. Лейкоциты это:**

- а) красные кровяные клетки;
- б) белые кровяные клетки;
- в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

**4. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют:**

- а) общему сужению кровеносных сосудов;
- б) повышению эластичности стенок кровеносных сосудов;
- в) увеличению числа эритроцитов и гемоглобина в них.

**5. Гомеостаз - это:**

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- б) постоянство внутренней среды организма;
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

**6. Большой круг кровообращения начинается:**

- а) от левого желудочка;
- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

**7. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:**

- а) стенки артерий;
- б) стенки капилляров;
- в) стенки венозных сосудов.

**8. Понятие «мышечный насос» - это:**

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- в) механизм принудительного продвижения крови под воздействием сокращения и расслабления скелетных мышц.

**9. Систолическое давление создается во время:**

- а) сокращения предсердий;
- б) сокращения желудочков;
- в) общей паузы.

**10. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:**

- а) 100/60 мм рт ст;
- б) 120 / 70 мм рт ст;
- в) 140 / 90 мм рт ст.

**11. Размеры и масса сердца в результате систематических занятий физическими упражнениями:**

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;

в) увеличиваются.

**12. У людей физически тренированных увеличение минутного объема сердца при нагрузке происходит:**

- а) преимущественно за счет увеличения систолического объема и в меньшей степени за счет усиления сердечбиений.
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) учащения сердечных сокращений и уменьшения систолического объема.

**13. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

- а) 50 - 60 уд/ мин;
- б) 70 - 80 уд/мин;
- в) 75 - 85 уд/мин.

**14. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

- а) 50 - 60 уд/ мин;
- б) 60 - 70 уд/мин;
- в) 75 - 85 уд/мин.

**15. В результате систематических занятий физическими упражнениями (особенно циклическими видами) пульс в покое:**

- а) урежается;
- б) учащается;
- в) остается без изменений.

**16. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:**

- а) посредством биоэлектрических импульсов;
- б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;
- в) посредством рефлекса.

**17. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:**

- а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;
- б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;
- в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

**18. Нервная система:**

- а) регулирует деятельность различных органов и всего организма.
- б) осуществляет обмен газов между наружным воздухом и кровью.
- в) осуществляет связь организма с внешней средой.

**19. Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:**

- а) симпатический и парасимпатический;
- б) головной и спинной;
- в) двигательный и чувствительный.

**20. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:**

- а) ) увеличению подвижности грудной клетки;
- б) уменьшению жизненной емкости легких;
- в) урежению частоты дыхания в покое.

**21. Потребление кислорода - это количество кислорода:**

- а) потребляемое организмом при мышечной работе;
- б) проходящее через легкие за одну минуту;
- в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы.

**22. Максимальное потребление кислорода - это:**

- а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

- б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;
- в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

**23. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца?**

- а) медленный продолжительный бег; плавание, передвижение на лыжах;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

**24. Причинами гипоксии может быть:**

- а) гиподинамия;
- б) высокий показатель МПК;
- в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

**25. Жизненная емкость легких - это:**

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;
- б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

**26. При систематическом выполнении физических упражнений оздоровительной направленности, особенно силовых и скоростно - силовых происходит:**

- а) увеличение массивности и прочности костей;
- б) увеличение хрупкости костей;
- в) ускорение процесса старения костей.

**27. Скелет выполняет функции:**

- а) опоры;
- б) защиты;
- в) соединения.

**28. Мышцы синергисты выполняют работу:**

- а) одновременно в одном направлении;
- б) попеременно в противоположном направлении;
- в) одновременно в разных направлениях.

**29. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:**

- а) величины нагрузки;
- б) частоты сокращений;
- в) состояния ЦНС.

**30. В результате систематических физических тренировок происходит:**

- а) увеличение количества мышц.
- б) увеличение силы мышц;
- в) утолщение мышечных волокон.

**31. Обмен веществ регулируется:**

- а) дыхательной системой;
- б) кровеносной системой;
- в) нервной системой.

**32. Источниками энергии для организма являются:**

- а) белки;
- б) жиры;
- в) углеводы;
- г) витамины.

**33. Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:**

- а) покоя, натошак, при оптимальной (комфортной) температуре;
- б) активной мышечной работы;
- в) интенсивной умственной деятельности.

**34. Что такое моторно-висцеральные рефлексy?**

- а) общее название рефлексов в виде изменения деятельности каких-либо внутренних органов при раздражении или сокращении скелетной мускулатуры;
- б) рефлексы, возникающие при воздействии на организм вредного для него или угрожающего жизни раздражителя и направленные на его устранение;
- в) рефлексы, направленные на возвращение тела человека из неестественного положения в нормальное.

**35. Какие мышцы называются гладкими?**

- а) мышцы, состоящие из гладкой мышечной ткани и находящиеся в стенках сосудов и полых внутренних органов;
- б) недостаточно развитые мышцы;
- в) идеально развитые мышцы тела.

**36. Как меняется кровоснабжение мышц во время мышечной деятельности?**

- а) увеличивается;
- б) не меняется;
- в) кровоснабжение работающих мышц увеличивается, неработающих мышц - не меняется;
- г) кровоснабжение работающих мышц увеличивается, неработающих мышц - снижается.

**37. Каково функциональное назначение изгибов и межпозвоночных дисков?**

- а) амортизировать неблагоприятные сотрясения тела, обусловленные прямохождением человека;
- б) защищать находящийся внутри позвоночного канала спинной мозг;
- в) осуществлять движения в позвоночнике: наклоны вперед и назад, вправо и влево, повороты, круговое движение.

**38. Как влияет мышечная работа на умственную работоспособность человека?**

- а) не влияет;
- б) влияет положительно;
- в) влияет отрицательно;
- г) влияет положительно или отрицательно в зависимости от характера работы и ее продолжительности.

**39. Что придает крови красный цвет?**

- а) тромбоциты, содержащиеся в крови;
- б) пигментные вещества, содержащиеся в крови;
- в) эритроциты, содержащиеся в крови.

**40. Какие структуры относятся к центральной нервной системе?**

- а) головной и спинной мозг;
- б) нервы и их разветвления;
- в) соматическая нервная система.

**41. Какие вещества могут расщепляться в человеческом организме без участия кислорода?**

- а) белки;
- б) креатинфосфат, глюкоза;
- в) любые вещества.

**42. Почему эндокринные железы называют железами внутренней секреции?**

- а) потому что эти железы расположены внутри организма;
- б) потому что эти железы не имеют специальных выводных протоков и выделяют свой секрет в кровь;
- в) потому что изменения, вызываемые этими железами, происходят внутри организма.

**43. Укажите структуры, составляющие анализатор:**

- а) рецепторы; нервные волокна, органы чувств;
- б) нервные волокна; спинной и головной мозг
- в) рецепторы, нервные волокна, мозговые центры.

**44. Переутомление при умственной деятельности может быть вызвано следующими причинами:**

- а) игнорирование признаков утомления и продолжение работы;
- б) сочетание работы с активным отдыхом;

в) непродуманная организация труда.

**45. Способность лейкоцитов проникать в ткани тела и уничтожать болезнетворные микробы и инородные тела, попавшие в организм, называется:**

а) гомеостаз;

б) лейкоцитоз;

в) фагоцитоз.

**Критерии оценки теоретической части:**

оценка «5» - 43-45 правильных ответов

оценка «4» - 40-42 правильных ответов

оценка «3» - 38-36 правильных ответов

оценка «2» - менее 12 правильных ответов

### **ТЕМА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Тип задания:** Тест №3

**Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *40 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

**Часть 1 (теоретическая).** Ответить на вопросы теста:

**1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:**

а) физической подготовкой;

б) физическим воспитанием;

в) физической подготовленностью;

г) физической культурой.

**2. Степень выполнения двигательного действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания), и действия отличаются прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) двигательным умением;

б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

г) двигательным навыком.

**3. Отличительными признаками двигательного умения являются:**

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматичность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

**4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:**

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;

в) создание образа двигательного действия;

г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

**5. Физические качества - это:**

а) это морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

б) природная одаренность, талантливость;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**6. Сила - это:**

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

**7. Абсолютная сила - это:**

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**8. Относительная сила - это:**

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- в) сила, приходящаяся на 1 см физиологического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

**10. Способность выполнять движения с нужной амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- в) растяжкой;
- г) разминкой.

**11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:**

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

**12. Способность выполнять физическую работу с умеренной интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:**

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

**13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.



**14. Способность выполнять движения с нужной амплитудой за счет собственных усилий:**

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

**15. Под пассивной гибкостью понимают:**

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

**16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

**17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:**

- а) отжимания
- б) подтягивания
- в) прыжки в длину
- г) вис на перекладине

**18. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;
- в) время задержки дыхания;
- г) показатели силы, выносливости, быстроты.

**19. Бег на короткие дистанции развивает:**

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

**20. К методическим принципам физического воспитания не относится:**

- а) соблюдение систематичности занятий;
- б) воспитание силы воли и смелости;
- в) формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям;
- г) обеспечение для каждого занимающегося наиболее оптимальных условий для физического совершенствования.

**21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

**22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:**

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;
- г) пять этапов.

**23. Основные задачи ОФП это:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

**24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:**

- а) керлинг;
- б) лыжные гонки, плавание на длинные дистанции;
- в) стрельба;
- г) шахматы.

**25. Физическая подготовка - это:**

- а) воспитание морально-волевых и физических (двигательных) качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие физических качеств и овладение техникой движений.

**26. Какие упражнения преимущественно развивают силу?**

- а) спринт;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

**27. Под координационными способностями следует понимать:**

- а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- в) способности овладевать новыми движениями и перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

**28 Степень владения двигательным действием, характеризующаяся концентрацией внимания на самом движении.**

- а) двигательным умением;
- б) двигательным навыком;
- в) физическим качеством;
- г) этапом обучения движению.

**29. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:**

- а) гиревой спорт;
- б) прыжки в высоту;
- в) прыжки в длину;
- г) бег на короткие дистанции (спринт).

**30. Для решения задач учебно-тренировочных занятий применяются следующие методы:**

- а) игровой;
- б) регламентированного упражнения;
- в) индивидуальный;
- г) оздоровительный.

**Критерии оценки теоретической части:**

оценка «5» - 28-30 правильных ответов

оценка «4» - 25-27 правильных ответов

оценка «3» - 22-24 правильных ответов

оценка «2» - менее 22 правильных ответов

#### **ТЕМА 4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

**Тип задания:** Тест №4

**Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *20 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

**Часть 1 (теоретическая).** Ответить на вопросы теста:

**1. Врачебный контроль - это:**

- а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут возникнуть отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.
- в) исследования воздействия физических нагрузок на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом, проводимые врачом и тренером, с целью предупреждения переутомления и развития заболеваний.

**2. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:**

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за техникой выполнения упражнений;
- в) определение и оценка функциональных возможностей.

**3. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:**

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
- в) санитарно-просветительская работа.

**4. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?**

- а) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;
- б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;
- в) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.

**5. Какие показатели учитываются при определении медицинской группы для занятий физическими упражнениями?**

- а) состояние здоровья;
- б) уровень функциональной подготовленности;
- в) наследственную предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

**6. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности?**

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

**7. К какой медицинской группе Вы отнесете студента без отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности?**

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

**8. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы?**

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной.

**9. Каковы условия перевода студента из одной медицинской группы в другую?**

- а) после дополнительного обследования;

- б) при плохом самочувствии;
- в) при слабой физической подготовленности.

**10. В каких видах спорта участники соревнований обязательно обследуются накануне старта?**

- а) футбол;
- б) участники в марафонском беге, спортивной ходьбе и лыжном беге на 50 км;
- в) спортсмены фехтовальщики.

**11. К каким спортивным мероприятиям студентов спортсменов допускают без дополнительного медицинского осмотра?**

- а) к участию в массовых физкультурных мероприятиях, проводимых внутри вуза,
- б) к соревнованиям по шахматам, городкам, стрельбе;
- в) к соревнованиям по легкой атлетике;
- г) к соревнованиям по спортивным играм.

**12. Каковы основные правила проведения функциональных проб и тестов?**

- а) проведение сразу после физической нагрузки.
- б) проведение по возможности в одни и те же часы суток,
- в) проведение за 1.5 - 2 до или после приема пищи.

**13. Антропометрия - это:**

- а) определение физической подготовленности;
- б) описание внешних признаков физического развития;
- в) это система измерений человеческого тела и его частей.

**14. Какие из показателей имеет существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека?**

- а) жизненная емкость легких
- б) рост сидя и стоя;
- в) тип телосложения;
- г) ЧСС.

**15. С какой целью проводят антропометрическое обследование?**

- а) для оценки уровня физического развития;
- б) для оценки применяемых методик физического воспитания;
- в) для определения уровня здоровья.

**16. Функциональная проба это -**

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки.
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

**17. Результат функциональной пробы используется для оценки:**

- а) функционального состояния и тренированности организма;
- б) техники выполнения упражнений;
- в) типа дыхания.

**18. Оценить состояние ЦНС можно при помощи:**

- а) ортостатической пробы,
- б) Пробы Генчи;
- в) одномоментной пробы.

**19. Самоконтроль это:**

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

**20. К объективным показателям самоконтроля относится:**

- а) самочувствие;

- б) настроение;
- в) масса тела.

**21. ЧСС в покое измеряется:**

- а) утром после сна не вставая с постели;
- б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
- в) после выполнения физических упражнений.

**22. При росте тренированности ЧСС в покое имеет тенденцию:**

- а) к замедлению;
- б) остается без изменений;
- в) к учащению.

**23. При каких показателях ЧСС рекомендуется проведение оздоровительных тренировок молодым людям 18 -25 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья?**

- а) 120 -170 уд/мин,
- б) 90 - 110 уд/мин;
- в) 150 -180 уд/мин.

**24. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это является показателем:**

- а) плохой физической формы;
- б) хорошего восстановления организма;
- в) правильно организованного двигательного режима.

**25. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:**

- а) через 5-15 минут,
- б) через 30 минут,
- в) через час.

**26. Если при систематических физических тренировках величина ЧСС в покое имеет тенденцию к учащению при общем хорошем самочувствии, это свидетельствует:**

- а) о хорошем восстановлении организма и росте тренированности;
- б) о недостаточном восстановлении организма после занятий,
- в) о правильно подобранной нагрузке.

**27. Одной из причин гравитационного шока при внезапной остановке после интенсивного бега является:**

- а) поступление крови в желудочки сердца;
- б) уменьшение просвета капилляров и вен нижних конечностей;
- в) прекращение действия «мышечного насоса».

**28. Почему спортивные результаты у женщин ниже, чем у мужчин?**

- а) у женщин более низкие функциональные возможности сердечно - сосудистой системы;
- б) женщины менее мотивированы к преодолению сложных условий соревнований.
- в) женщины психологически не устойчивы в напряженной ситуации.

**Критерии оценки теоретической части:**

- оценка «5» - 26-28 правильных ответов
- оценка «4» - 23-25 правильных ответов
- оценка «3» - 20-22 правильных ответов
- оценка «2» - менее 20 правильных ответов

**ТЕМА 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Тип задания:** Тест №5

**Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *40 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

**Часть 1 (теоретическая).** Ответить на вопросы теста:

**1. Белки представляют собой:**

- а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ.
  - б) высококалорийный запасной источник энергии;
  - в) основу структурных элементов клеток и тканей;
- 2. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:**
- а) сила;
  - б) быстрота;
  - в) выносливость.
- 3. Высокий уровень здоровья характеризуется:**
- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма
  - б) при их максимальных резервах;
  - в) отсутствием дефектов развития;
  - г) отсутствием заболеваний.
- 4. К составляющим здорового образа жизни относят:**
- а) выбор профессии;
  - б) психогигиену;
  - в) спортивную подготовку.
- 5. Предупреждению умственного и физического переутомления способствуют:**
- а) полноценный сон;
  - б) интенсивная физическая нагрузка;
  - в) курение.
- 6. Здоровье человека на 50% зависит от:**
- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
  - б) образа жизни;
  - в) уровня двигательной активности.
- 7. В концепцию здоровья человека входит здоровье:**
- а) психическое;
  - б) экологическое;
  - в) общественное.
- 8. Рациональное питание предполагает:**
- а) соблюдение правил хранения продуктов;
  - б) увеличение потребления простых углеводов (мед, сахар, шоколад);
  - в) сбалансированность основных пищевых веществ.
- 9. Полноценные белки содержатся:**
- а) в макаронах;
  - б) в рыбе;
  - в) в моркови.
- 10. К наиболее богатым аминокислотами растительным продуктам относятся:**
- а) бобовые; картофель;
  - б) подсолнечное масло;
  - в) фрукты.
- 11. Жиры необходимы человеку, так как они:**
- а) сразу же используются для работы и в восстановительных реакциях;
  - б) участвуют в процессе терморегуляции;
  - в) играют важную роль в усвоении и продвижении пищи по пищеварительному тракту.
- 12. Пищевыми источниками углеводов являются:**
- а) говядина;
  - б) сливочное масло;
  - в) финики.
- 13. Углеводы в организме:**
- а) регулируют кислотно-щелочное равновесие;
  - б) являются основным источником энергии;
  - в) выполняют защитную функцию.
- 14. Минеральные вещества - это:**

- а) неорганические вещества, принимающие активное участие во всех физиологических процессах;
- б) специфические органические соединения, обладающие большой биологической активностью;
- в) неорганические вещества, являющиеся источником энергии.

**15. Важным признаком здоровья является:**

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) высокий уровень физической подготовленности;
- в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

**16. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:**

- а) уровень развития психофизических качеств;
- б) условия и характер деятельности;
- в) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

**17. Критерием эффективности ЗОЖ является:**

- а) одобрение окружающих;
- б) увеличение «количества здоровья»;
- в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

**18. К последствиям курения относят:**

- а) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;
- б) увеличение объема мышечных волокон;
- в) повышение кислородной емкости крови.

**19. Суть теории моторно-висцеральных рефлексов состоит в том, что:**

- а) любое упражнение для мышц сопровождается изменениями в состоянии внутренних органов;
- б) умственный труд является одним из факторов, повышающих нервно-эмоциональное напряжение;
- в) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность.

**20. Какой показатель, используют при оценке функционирования дыхательной системы?**

- а) ЖЕЛ;
- б) артериальное давление;
- в) запись биотоков сердца

**21. К признакам здоровья относят:**

- а) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- б) показатель ЧСС в покое выше 90 уд\мин.;
- в) отсутствие заболеваний.

**22. Табачный дым содержит более 300 вредных веществ, среди них:**

- а) аминокислоты, жирные кислоты;
- б) аммиак; синильная кислота.
- в) фосфор, магний.

**23. Основные гигиенические принципы закаливания:**

- а) систематичность, постепенность и др.;
- б) комплексность;
- в) проявление силы воли.

**24. Средства для снятия нервно-психического напряжения, вызванного продолжительной умственной работой:**

- а) участие в спортивных соревнованиях, ответственных играх;
- б) аутогенная тренировка, полноценный сон;
- в) медленное продолжительное плавание, передвижение на лыжах.

**25. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?**

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма;
- б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность;
- в) гипокинезия влечёт за собой различные заболевания.

**26. Витамины - это:**

- а) органические вещества, необходимые в минимальных количествах для обеспечения нормального обмена;
- б) вещества, являющиеся источником энергии;
- в) неорганические вещества, используемые в организме в качестве пластического (строительного) материала.

**27. Опасность возникновения умственного переутомления связана:**

- а) со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой;
- б) с отсутствием ощущения усталости;
- в) с систематическим выполнением умственной работы.

**28. Принцип постепенности закаливания требует:**

- а) увеличение силы раздражителя и времени действия закаливающих процедур;
- б) учета индивидуальных особенностей;
- в) регулярного ежедневного выполнения закаливающих процедур.

**29. Питательные вещества - белки, жиры и углеводы необходимы организму, так как они:**

- а) используются для построения тканей;
- б) являются источниками энергии;
- в) могут расщепляться без участия кислорода.

**Критерии оценки теоретической части:**

оценка «5» - 27-29 правильных ответов

оценка «4» - 24-26 правильных ответов

оценка «3» - 21-23 правильных ответов

оценка «2» - менее 21 правильных ответов

**ТЕМА 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

**Тип задания:** Тест №6

**Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *35 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

**Часть 1 (теоретическая).** Ответить на вопросы теста:

**1. Учебный труд студентов характеризуется:**

- а) большой нагрузкой на кровеносную систему;
- б) незначительной статической нагрузкой на позвоночник;
- в) высоким нервно-эмоциональным напряжением, гипокинезией.

**2. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

- а) развития физических качеств;
- б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

**3. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

**4. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:**

- а) 90уд/мин;
- б) 100-110уд/мин;
- в) 130- 150уд/мин.

**5. Для восстановления работоспособности после продолжительной напряженной умственной работы рекомендуются:**



- а) упражнения на внимание, координацию;
- б) интенсивные занятия спортивными играми, единоборствами;
- в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

**6. Какая нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?**

- а) жесткая;
- б) облегченная;
- в) оптимальная.

**7. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

- а) упражнения на расслабление;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

**8. Какой методический принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?**

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип систематичности и последовательности

**9. Рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:**

- а) повышения спортивного мастерства;
- б) активного отдыха, получения удовольствия, развлечения, общения;
- в) подготовки к профессиональной деятельности.

**10. Основная часть занятий обеспечивает решение следующей задачи:**

- а) обучение двигательным действиям;
- б) функциональная подготовка организма к предстоящей работе;
- в) восстановление привычной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**11. Для развития общей выносливости применяются следующий вид физических упражнений:**

- а) прыжки в воду;
- б) атлетическая гимнастика;
- в) длительное плавание

**12. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:**

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

**13. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:**

- а) 10-12 упражнений;
- б) 4-5 упражнений;
- в) 14-15 упражнений.

**14. Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:**

- а) переключение на другой вид физических упражнений;
- б) обильное питание;
- в) напряженная умственная деятельность.

**15. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия:**

- а) 30-80%;
- б) 70-90%;
- в) 50-85%.

**16. Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?**

- а) упражнения, развивающие выносливость;

б) упражнения, направленные на профилактику отечности нижних конечностей;

в) упражнения на равновесие;

**17. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:**

а) разминка;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) урок физической культуры;

**18. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:**

а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;

б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

**19. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?**

а) один раз после общеподготовительной части;

б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

в) в начале и середине основной части занятия.

**20. Содержание самостоятельных тренировочных занятий зависит:**

а) от целей

б) от режима питания;

в) от уровня физической подготовленности занимающихся.

**21. При построении самостоятельного занятия физическими упражнениями целесообразно его делить на:**

а) две части;

б) три части;

в) шесть частей.

**22. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:**

а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;

б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;

в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств - решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

**23. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

а) 1 час в неделю;

б) 2-3 часа в неделю;

в) 6-8 часов в неделю.

**24. Можно ли упражнениями утренней гимнастики доводить организм до состояния выраженного утомления?**

а) можно;

б) зависит от тренированности организма и его биоритмов;

в) нецелесообразно.

**25. При разработке комплекса утренней гигиенической гимнастики необходимо учитывать:**

а) состояние здоровья;

б) уровень развития общей выносливости;

в) индивидуальные биологические ритмы.

**26. Виды упражнений, рекомендованные студентам для включения в физкультурную минутку:**

а) упражнения, препятствующие утомлению зрения;

б) упражнения, направленные на улучшение кровоснабжения головного мозга;

в) упражнения для развития гибкости.

**27. Под объемом нагрузки понимается:**

- а) суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени (за 1 занятие, неделю, год и т.д.);
- б) мощность и напряженность физической нагрузки во времени;
- в) психологическая напряженность занятий.

**Критерии оценки теоретической части:**

- оценка «5» - 26-27 правильных ответов
- оценка «4» - 24-25 правильных ответов
- оценка «3» - 22-23 правильных ответов
- оценка «2» - менее 22 правильных ответов

**ТЕМА 7. «ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Тип задания:** Тест №7

**Условия выполнения задания:**

Место (время) выполнения задания: *учебный кабинет*

Максимальное время выполнения задания: *35 мин.*

**Текст задания:** тестовое задание состоит из теоретической части.

**Часть 1 (теоретическая).** Ответить на вопросы теста:

**1. Задачами ППФП является:**

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям
- г) сокращение сроков профессиональной адаптации.

**2. ППФП - это:**

- а) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- б) процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

**3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:**

- а) специфика профессионального утомления и заболеваемости;
- б) образ жизни;
- в) условия и характер труда.

**4. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?**

- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм.

**5. Устойчивость к гипокинезии воспитывается с помощью:**

- а) выполнения физических упражнений, содержащих элементы риска и требующих преодоления чувства боязни;
- б) выполнения упражнений на расслабление;
- в) регулярной физической тренировки.

**6. В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?**

- а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;
- б) при систематическом продолжении работы в состоянии утомления, может наступить переутомление;
- в) при умственном труде, в связи со способностью ЦНС длительное время работать с перегрузкой, начальные признаки утомления легче игнорировать.

**7. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?**

- а) быстроту мышления;
- б) ловкость;
- в) общую выносливость.

**8. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?**

- а) на кровеносную систему;
- б) на нервную систему;
- в) на мышечную систему.

**9. ППФП должна осуществляться одновременно:**

- а) с общей физической подготовкой;
- б) со специальной физической подготовкой;
- в) с выполнением прикладных физических упражнений.

**10. Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

- а) устойчивость к длительной гипокинезии;
- б) подвижность в суставах;
- в) статическую выносливость.

**11. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:**

- а) легкая атлетика - марафон;
- б) игровые виды спорта;
- в) спринтерские дистанции в циклических видах спорта.

**12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

- а) устойчивость к гипоксии;
- б) силовую выносливость;
- в) эмоциональную устойчивость.

**13. Формой занятий по ППФП могут быть:**

- а) соревнования по прикладным видам спорта;
- б) занятия лечебной гимнастикой;
- в) физкультурная минутка.

**14. Факторы, снижающие умственную работоспособность:**

- а) высокое нервно-эмоциональное напряжение;
- б) гипокинезия;
- в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса из-за длительного нахождения в типичном для работников умственного труда положении сидя.

**15. Для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:**

- а) упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- б) формы производственной физической культуры;
- в) упражнения на внимание.

**16. Задача ППФП студентов и специалистов сферы экономики:**

- а) развитие гибкости позвоночника;
- б) воспитание быстроты;
- в) формирование устойчивости к длительному воздействию неблагоприятных природных факторов.

**17. Основным средством ППФП являются:**

- а) прикладные физические упражнения;
- б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
- в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

**18. К факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП, относятся:**

- а) индивидуальные особенности личности;
- б) результат, показанный на соревнованиях по прикладным видам спорта;
- в) режим труда и отдыха.

**19. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания являются:**

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
- б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

**20. В ППФП студентов и экономистов для воспитания статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:**

- а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности;
- б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности,
- в) находятся в расслабленном состоянии;
- г) совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы.

**21. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:**

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) комплексного использования средств физического воспитания;
- в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

**22. При подборе прикладных физических упражнений наиболее важно, чтобы:**

- а) их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- б) физические упражнения были разнообразными;
- в) подбор средств учитывал особенности телосложения.

**23. Работоспособность зависит от:**

- а) уровня психофизической готовности к профессиональной деятельности;
- б) образа жизни;
- в) вида труда.

**24. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:**

- а) психологической подготовки;
- б) повышения уровня профессиональной подготовки;
- в) сочетания физической тренировки и закаливания.

**Критерии оценки теоретической части:**

- оценка «5» - 23-24 правильных ответов
- оценка «4» - 21-22 правильных ответов
- оценка «3» - 19-20 правильных ответов
- оценка «2» - менее 19 правильных ответов

**Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

| Вид задания                                      | оценка                          |                                 |                                      |                                |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
|  | 5                               | 4                               | 3                                    | 2                              |
| Выполнение гимнастического комплекса упражнений: | упражнения выполнены технически | упражнения выполнены технически | упражнения выполнены правильно, но с | упражнения выполнены с грубыми |
| 1 утренней гимнастики;                           | правильно, уверенно, в          | правильно, в соответствии с     | напряжением и недостаточной          | техническими ошибками,         |
| 2 производственной гимнастики;                   | соответствии с музыкальным      | музыкальным рисунком, но        | амплитудой, допущены                 | небрежно                       |

|                          |                              |  |               |  |
|--------------------------|------------------------------|--|---------------|--|
| 3 ритмической гимнастики | сопровождением, эмоционально | не совсем уверенно, менее эмоционально | мелкие ошибки |  |
|--------------------------|------------------------------|--|---------------|--|

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 15 минут

Выполнение 45мин

**Всего 60 минут**

**Знать 1, 2**

**Уметь 1,2**

**Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике**

| Виды испытания         | возраст, лет | оценка     |           |            |            |           |            |
|------------------------|--------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|                        |              | юноши      |           |            | девушки    |           |            |
|                        |              | 5          | 4         | 3          | 5          | 4         | 3          |
| бег 30 м, с            | 16           | 4.4 и выше | 5.1 – 4.8 | 5.2 и ниже | 4.8 и выше | 5.9 – 5.3 | 6.1 и ниже |
|                        | 17           | 4.3        | 5.0 – 4.7 | 5.2        | 4.8        | 5.9 – 5.3 | 6.1        |
| Прыжки в длину с места | 16           | 230 и выше | 195 – 210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170 – 190 | 160 и ниже |
|                        | 17           | 240        | 205 - 220 | 190        | 210        | 170 - 190 | 160        |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 15 минут

Выполнение 45мин

**Всего 60 минут**

**Знать 1, 2,**

**Уметь 1, 2,**

**Сдача контрольных нормативов по баскетболу**

|   | отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---|---------|--------|-------------------|
| Штрафной бросок (10 попыток, кол.раз)         | 5       | 4      | 3                 |
| Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз) | 6       | 5      | 4                 |

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 15 минут

Выполнение 20 мин

**Всего 35 минут**

**Знать 1, 2**

Уметь 1,2

### Сдача контрольных нормативов по волейболу

|   | отлично | хорошо | удовлетворительно |
|---|---------|--------|-------------------|
| верхняя передача мяча<br>(количество раз) | 15      | 11     | 9                 |
| передача мяча в парах<br>(количество раз) | 40      | 35     | 30                |

#### Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 15 минут

Выполнение 30 мин

**Всего 45 минут**

Знать 1, 2,

Уметь 1,2.

### Сдача контрольных нормативов по гимнастике

| № п/п | Виды испытаний  | юноши                |                      | девушки              |                       |
|-------|---|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|       |   | хорошо               | отлично              | хорошо               | отлично               |
| 1.    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                     | 36                   | 42                   | -                    | -                     |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (количество раз)       | -                    | -                    | 12                   | 15                    |
| 2.    | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                | 10                   | 12                   | -                    | -                     |
| 3.    | Наклон стоя вперед с прямыми ногами (количество раз)                                | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладоням и пол |
| 4.    | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (количество раз) | 22                   | 25                   | 16                   | 20                    |

#### Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 15 минут

Выполнение 45мин

**Всего 60 минут**

Знать 1, 2

Уметь 1,2,

### Итоговое тестирование по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура Вариант 1.

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бега

- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3.Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия



**10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

**11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

**12. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
- 5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
- 9.плавание 10.метание копья

- А)1,2,3,8,9
- Б)3,5,6,8,10
- В)1,4,6,7,9
- Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в**

...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22.Олимпийские игры состоят из...**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**28. Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

**29. Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

**31. Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

**32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту

- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35. Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

**37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

**38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

**39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков
- Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тян

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

**45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

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

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

**47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

**48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

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

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

**Критерии оценки**

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

#### Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |                     |
|--|--------------------------|---------------------|
|  | балл (отметка)           | вербальный аналог)  |
| 90-100   | 5                        | отлично             |
| 80-99  | 4                        | хорошо              |
| 70-79  | 3                        | удовлетворительно   |
| Менее 70   | 2                        | неудовлетворительно |

**1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

**3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

**4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

**5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

**6. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения

- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

**10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

**11. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**12. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

**13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**14. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**16. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие

- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**18. Игра в баскетболе начинается....**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

**19. Игра в баскетболе заканчивается...**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) судья дает свисток

**21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

**24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно



**25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**27. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

**28. Укажите высоту футбольных ворот?**

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

**29. Какова ширина футбольных ворот?**

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

**30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

**31. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

**32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

**33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер

Г) хавбек

**34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

**35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

**36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

**38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

**39. В легкой атлетике ядро:**

А) метают

Б) бросают

В) толкают

Г) запускают

**40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

**41. «Королевой спорта» называют....**

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

**42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

**43. Кросс – это –**

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

**44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

**45. Какой лыжный ход самый скоростной?**

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

**46. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

**47. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

**48. Главный элемент тактики лыжника-**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

**49. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**50. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

## Критерии оценки

За правильный ответ на вопрос выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

### Шкала оценки образовательных достижений

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |                     |
|--|--------------------------|---------------------|
|  | балл (отметка)           | вербальный аналог)  |
| 95-100   | 5                        | отлично             |
| 75-94  | 4                        | хорошо              |
| 61-74  | 3                        | удовлетворительно   |
| Менее 60   | 2                        | неудовлетворительно |

### Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Олимпийская хартия.
2. История гандбола. Правила соревнований.
3. История физической культуры.
4. История настольного тенниса. Правила соревнований
5. Характеристика физических качеств человека.
6. История волейбола. Правила соревнований.
7. Физическое воспитание, физическое совершенствование.
8. История баскетбола. Правила соревнований.
9. Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.
10. История футбола. Правила соревнований.
11. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
12. История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.

### Примерная тематика контрольных работ:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
  2. Социально-биологические основы физической культуры.
  3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
  4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
  6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
  8. Особенности занятий избранным видом спорта.
  9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
  10. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
  11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
  12. Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Типовые задания для проведения контрольного среза по учебной дисциплине ОГСЭ.04  
Физическая культура

1. Современное представление о реабилитации

1. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ понимается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса  
 Ответ: ЛФК

2. Вставьте пропущенный термин в текст:

Различают тренировку \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.  
 Ответ: общую, специальную.

3. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ тренировка преследует цель оздоровления, укрепления и общего развития организма больного; она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений и приемов массажа.  
 Ответ: Общая

4. Вставьте пропущенный термин в текст:

К основным положительным сторонам метода ЛФК относятся:

- 1) глубокая физиологичность и адекватность;
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Ответ: универсальность, под которой понимается широкий спектр действия - нет ни одного органа, который не реагировал бы на движения, отсутствие отрицательного побочного действия

5. Установите соответствие:

|   |  |
|---|--|
| А.<br>Тонизирующее действие физических упражнений | 1. выражается прежде всего в стимуляции моторно-висцеральных рефлексов.                                    |
| Б. Трофическое действие физических упражнений     | 2. Одним из механизмов физиологического регулирования тканевого метаболизма являются трофические рефлексы. |

Ответ:

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

6. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ - упражнения, при которых мышца работает в изотоническом режиме; при этом происходит чередование периодов сокращения с периодами расслабления, т.е. приводятся в движение суставы конечностей и туловища. Напряжение мышц при выполнении изотонических упражнений можно дозировать применением рычага, изменением скорости движения перемещаемого сегмента тела и использованием дополнительных отягощений, сопротивлений, гимнастических снарядов и др.

Ответ: Динамические упражнения

7. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ называют такие, при которых больной помогает методисту произвести пассивные движения, а активно-пассивными упражнениями - такие, при которых методист оказывает сопротивление активно выполняемому больным движению.

Ответ: Пассивно-активными упражнениями

8. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ применяются в форме перемещения отдельных сегментов тела.

Ответ: Упражнения в пассивных движениях

9. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ применяются тогда, когда больной не может произвольно сокращать те или иные мышцы.

Ответ: Упражнения с использованием рефлекторных движений

10. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ применяют в форме различных движений, вызывающих в суставах незначительное превышение свойственной им пассивной подвижности.

Ответ: Упражнения на растягивание

## 2.ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

11. Вставьте пропущенный термин в текст:

Под влиянием физических упражнений и тренировок в организме наступают самые разнообразные положительные структурные и функциональные изменения:

1) Благоприятное воздействие на нервную систему

2) \_\_\_\_\_

Ответ: Улучшается трофика опорно-двигательного аппарата

12. Вставьте пропущенный термин в текст:

ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях решает несколько основных задач:

1) Ликвидирует неблагоприятные последствия гиподинамии как результата определенного образа жизни

2) \_\_\_\_\_

Ответ: стабилизируется условно-рефлекторная деятельность коры головного мозга

13. Вставьте пропущенный термин в текст:

Задачи стационарного этапа реабилитации больных острым инфарктом миокарда:

1) предупреждение

2) \_\_\_\_\_

Ответ: формирование адекватной психологической реакции больного

14. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ как самостоятельный и эффективный метод лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы в настоящее время находят все большее применение, особенно в реабилитации больных ишемической болезнью сердца.

Ответ: Физические тренировки

15. Установите соответствие:

|                          |  |
|--------------------------|--|
| А. Массаж грудной клетки | 1. в медленном темпе поглаживания и растирания области сердца, грудины и левой реберной дуги от мечевидного отростка к позвоночнику; поглаживание, растирание и разминание левой большой грудной мышцы, левого плеча и лопаточной области. |
| Б. Массаж живота         | 2.. поглаживание, растирание, разминание и вибрация мышц брюшного пресса. При атонии кишечника, запорах - массаж кишечника.  |

Ответ:

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

16. Вставьте пропущенный термин в текст:

Задачи ЛФК:

1) улучшение гемодинамики и повышение выносливости организма

2) \_\_\_\_\_

Ответ: улучшение состояния двигательной системы

17. Вставьте пропущенный термин в текст:

Показания массажа при стенокардии:

1) атеросклероз с преимущественным поражением коронарных сосудов

2) \_\_\_\_\_

Ответ: стенокардия напряжения I-III ФК без признаков недостаточности кровообращения выше I стадии

18. Вставьте пропущенный термин в текст:

Противопоказания массажа при стенокардии

1) нестабильная стенокардия

2) \_\_\_\_\_

Ответ: предынфарктное состояние

### 3.ЛФК при заболеваниях органов дыхания

19. Вставьте пропущенный термин в текст:

Механизмы действия физических упражнений:

1) Стимулируют функцию внешнего дыхания

2) \_\_\_\_\_

Ответ:

20. Вставьте пропущенный термин в текст:

Задачи ЛФК в пульмонологии:

1) Достижение регресса обратимых и стабилизации необратимых изменений в легких, формирование компенсации и нормализация функции.

2) \_\_\_\_\_

Ответ: Общетонизирующее воздействие

21. Вставьте пропущенный термин в текст:

Особенности применения дыхательных упражнений:

1) дыхательными упражнениями можно произвольно изменять частоту дыхания;

2) \_\_\_\_\_

Ответ: учащение дыхания увеличивает скорость движения воздуха, при этом увеличивается сопротивление и напряжение дыхательных мышц

22. Вставьте пропущенный термин в текст:

Противопоказания к назначению средств ЛФК:

1) отсутствие контакта с больным из-за его тяжелого состояния или нарушения психики;

2) \_\_\_\_\_

Ответ: прогрессирующее течение заболевания

23. Установите соответствие:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| А. Статическое дыхание  | 1. выполняют в различных исходных положениях без движения ног, рук и туловища, под влиянием этих упражнений происходит урежение дыхания, нормализуется его ритмичность.   |
| Б. Динамическое дыхание | 2. дыхательные упражнения в сочетании с движениями, на вдохе - разведение или поднятие рук вверх, разгибание позвоночника, выпрямление ног на выдохе - приведение и опускание рук, наклоны туловища, сгибание ног, приседания |

Ответ:

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

24. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ - направлены на отток экссудата из бронхов в трахею, откуда мокрота отходит при кашле. Характер этих упражнений определяется локализацией нагноительного процесса.

*Ответ:* Дренажные упражнения

25. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - «дыхание животом» - наиболее интенсивно работает диафрагма, помогают ей мышцы брюшного пресса, для контроля за правильностью выполнения упражнения одна рука кладется на грудь, другая - на живот.

*Ответ:* Статическое диафрагмальное дыхание

26. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - на вдохе нужно стараться направить вдыхаемый воздух в определенные доли легких, в одну или обе верхние доли при *верхнегрудном дыхании*, при этом плечи и верхняя часть грудной клетки поднимаются, а на выдохе опускаются.

*Ответ:* Произвольно управляемое или локализованное дыхание

27. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - усиливают вентиляцию отдельных долей или всего легкого для нормализации функции внешнего дыхания.

*Ответ:* Специальные дыхательные упражнения

28. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - основное внимание уделяется стимуляции выдоха, что способствует более равномерной вентиляции при последующем вдохе, для этого во время выдоха руками производятся вибрирующие сдавления грудной клетки, с каждым вдохом степень воздействия на грудную клетку усиливается, достигая оптимальной величины.

*Ответ:* Дыхательные упражнения с дозированным сопротивлением

29. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - направлены на отток экссудата из бронхов в трахею, откуда мокрота отходит при кашле. Характер этих упражнений определяется локализацией нагноительного процесса.

*Ответ:* Дренажные упражнения

#### **4.ЛФК при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ**

30. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ применяют для восстановления адаптации к нагрузкам расширенного режима; стимуляции обменных процессов; борьбы с застойными явлениями в брюшной полости; нормализации регенераторных процессов; положительного влияния на психоэмоциональную сферу больных и умеренного повышения адаптации сердечно-сосудистой системы к возрастающим физическим нагрузкам.

*Ответ:* Режим с малой физической активностью

31. *Установите соответствие:*

|  |  |
|--|--|
| А. Противопоказания к назначению средств ЛФК | 1. период обострения заболевания                         |
| Б. Утренняя гигиеническая гимнастика         | 2. преследует цели общего развития и укрепления здоровья |

*Ответ:*

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

32. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ применяется для восстановления адаптации к тренирующим нагрузкам, регулирование процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, нормализации, вегетативных функций, стимуляции обменных процессов, борьбы с застойными явлениями в брюшной полости, улучшения регенеративных процессов.

*Ответ:* Режим со средней физической активностью

33. *Вставьте пропущенный термин в текст:*



\_\_\_\_\_ применяется для поддержания работоспособности на максимально доступном уровне.

*Ответ:* Режим с большой физической активностью

34. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Основные задачи ЛФК при язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки:

- 1) урегулирование процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* нормализация нервно-психологического тонуса больного

35. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ способствует достижению наибольшей продолжительности жизни. Индекс массы тела (ИМТ) вычисляются по формуле Кетле.

*Ответ:* Должная масса тела

36. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ гипергликемическая кома, гипогликемическая кома

*Ответ:* Осложнения при диабете:

37. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ для физической тренировки: тяжелый сахарный диабет, его декомпенсация; микро- и макроангиопатии со значительными трофическими расстройствами; пролиферативная ретинопатия со снижением зрения; гипертоническая болезнь ПБ, III стадий, гипертонические кризы; активный миокардит; кардиомиопатия; недостаточность кровообращения стадии ПБ и выше; III-IV функциональные классы у больных ишемической болезнью сердца; в покое более 100-110 уд/мин; аневризмы сердца и сосудов; плохо контролируемые аритмии сердца; почечная недостаточность; обострения соматических заболеваний, сопутствующих диабету; острые и хронические инфекционные заболевания, особенно сопровождающиеся даже незначительным повышением температуры; тромбозы.

*Ответ:* Противопоказания

38. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ диабетическая стопа остается одним из наиболее тяжелых и инвалидизирующих осложнений диабета, требующих стационарного лечения и очень часто заканчивающихся ампутациями.

*Ответ:* Лечебная гимнастика для стоп

39. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ умеренное включение мышц.

*Ответ:* Тренажеры с одновременной работой рук и ног

40. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ если перед выполнением физической нагрузки уровень глюкозы в крови превышает 240 мг%, следует сначала проверить присутствие кетонов в моче. Если есть кетоны в моче или содержание глюкозы в крови.

*Ответ:* Профилактика гипергликемии при физических тренировках

### **5. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

41. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - привычная поза непринужденно стоящего человека, зависящая от состояния скелета, мышечно-связочного аппарата, общего самочувствия, а также условий быта и труда.

*Ответ:* Осанка

42. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Виды нарушений осанки:

- 1) имеется небольшое нарушение осанки
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* комбинация дефекта осанки с начальной формой искривления позвоночника

43. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ встречается чаще других и является некоторым отражением нормальной осанки, т.к. физиологические изгибы позвоночника в этом случае подчеркнута увеличены.

Ответ: Кругло-вогнутая спина

44. Установите соответствие:

|   |   |
|---|---|
| А. <u>коррекции кругло-вогнутая спина</u> | 1. следует рекомендовать упражнения, применяемые для исправления круглой и сутулой, а также седлообразной спины |
| Б. <u>коррекция плоско-вогнутой спины</u> | 2. используются упражнения, рекомендованные при плоской и седлообразной спине.                                  |

Ответ:

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

45. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ - генетически обусловленное заболевание опорнодвигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с торсией позвонков (скручиванием их в процессе роста), ведущее к нарушениям функции органов грудной клетки, а также к косметическим дефектам.

Ответ: Сколиоз

46. Вставьте пропущенный термин в текст:

Определение величины деформации позвоночника:

1) Для оценки величины кифотической деформации наиболее часто используют три показателя: а) кифотический угол Кобба;

2) \_\_\_\_\_

Ответ: Во фронтальной плоскости методы основаны на определении величины дуги деформации между нейтральными позвонками

47. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ в занятиях ЛГ превалируют пассивные и активные упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника.

Ответ: Период мобилизации

48. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ основан на соблюдении гигиенических требований - продолжительности сна, чередовании физических нагрузок и отдыха в течение дня, закаливании, рациональном питании, прогулок и игр на воздухе и др.

Ответ: Двигательный режим

49. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ в занятиях ЛГ превалируют пассивные и активные упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника.

Ответ: Период мобилизации

50. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ компенсацию, достигнутую применением физических упражнений, сохраняют наложением на 2-3 мес. ортопедического корсета в положении больного стоя с одновременным вытяжением с помощью петли Глиссона.

Ответ: Период фиксации

51. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ после снятия корсета достигнутое положение позвоночника сохраняется с помощью физических упражнений и массажа, проводимых в течение года, съёмного ортопедического корсета или хирургическим путем.

Ответ: Период стабилизации.

## **6. ЛФК при заболеваниях и повреждениях ЦНС и ПНС**

52. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ осуществляется совместным сокращением паретичных и сохранных или менее пораженных мышц. При этом упражняется не отдельная сокращающаяся мышца, а

большие мышечные комплексы, участвующие в значительных и сложных двигательных актах.

*Ответ:* Комплексный двигательный акт

53. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - восстановление деятельности обратимо поврежденных структур.

*Ответ:* Реституция

54. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ заместительное развитие функций достигается компенсацией путем выполнения движения мышцами, обычно в нем не участвующими, а также развитием активности в мышцах, иннервированных дистальным отрезком спинного мозга.

*Ответ:* Компенсаторное

55. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

При уточнении клинической формы повреждения спинного мозга следует различать 4 периода:

1) острый

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

*Ответ:* ранний, промежуточный и поздний.

56. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ перемещение вправо-влево (с помощью, самостоятельно); поворот на живот (с помощью, самостоятельно); возможность сидеть на кровати с опущенными ногами (с поддержкой, без поддержки); умение причесаться, умыться, побриться и др.; умение пользоваться столовыми приборами, письменными принадлежностями, одеждой.

*Ответ:* Перемещение в постели:

57. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ ходьба вдоль кровати (с помощью, самостоятельно); ходьба между параллельными брусками (с помощью, самостоятельно); ходьба в «манеже»: ходьба с помощью костылей или трости; подъем и спуск по лестнице (с помощью, самостоятельно); ходьба по неровной поверхности, перешагивание через различные предметы (разной высоты и объема); передвижение на различные расстояния (20-100 м и более) с помощью костылей (в ортопедических аппаратах, без них).

*Ответ:* Передвижение в пределах палаты, отделения:

58. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ все мероприятия по коррекции мимических движений необходимо проводить с активным участием больного.

*Ответ:* Лечебная гимнастика

59. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

В \_\_\_\_\_ используют все средства ЛФК, применяемые в основном периоде.

*Ответ:* резидуальном периоде

## **7.ЛФК при повреждениях опорно-двигательного аппарата**

60. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Лечение больных с повреждением ОДА должно строиться на следующих основных принципах:

1) Выбор метода лечения перелома определяется общим состоянием больного, его возрастом, характером и локализацией повреждения.

2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* Репозиция отломков обеспечивает восстановление длины и формы конечности, а также создает предпосылки для быстрейшего сращения и наиболее полного восстановления функции.

61. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ нередко сочетаются с подводным массажем.

*Ответ:* Упражнения в водной среде

62. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ в воде проводится на определенном этапе лечения, когда больному противопоказана полная нагрузка на пораженную конечность (после травмы, хирургического вмешательства) и при некоторых посттравматических осложнениях (парезах, параличах).

*Ответ:* Обучение ходьбе

63. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ - одна из основных задач реабилитационного лечения больного со стойкими нарушениями двигательной функции верхних конечностей.

*Ответ:* Обучение бытовым навыкам

64. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ применяются в основном при стойких двигательных нарушениях на поздних стадиях лечения травм и заболеваний ОДА.

*Ответ:* Упражнения на специальных аппаратах

65. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ оказывают интенсивное и распространенное воздействие на мышечную, сердечно-сосудистую и бронхолегочную системы.

*Ответ:* Элементы спорта и спортивно-прикладные упражнения

66. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ так же, как физические упражнения, в силу рефлекторных связей влияет на весь организм и особенно на систему кровообращения, связочно-мышечный и суставной аппарат.

*Ответ:* Массаж

67. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ в соответствии с характером повреждения и этапами лечения больных весь курс реабилитации условно подразделяется на период иммобилизации, постиммобилизационный и восстановительный периоды.

*Ответ:* Двигательный режим

68. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ повышение жизненного тонуса, улучшение функций сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем, желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, усиление крово- и лимфообращения в зоне повреждения (операции) с целью стимуляции регенеративных процессов, адаптация всех систем организма к возрастающей физической нагрузке.

*Ответ:* Общие задачи ЛФК:

69. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ улучшение трофики иммобилизованной конечности, профилактика гипотрофии мускулатуры и ригидности суставов.

*Ответ:* Частные задачи ЛФК:

70. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ общее тяжелое состояние больного, обусловленное кровопотерей, шоком, инфекцией, сопутствующими заболеваниями; стойкий болевой синдром, опасность кровотечения или возобновление кровотечения в связи с движениями; инородные тела вблизи крупных сосудов, нервов и других жизненно важных органов.

*Ответ:* Противопоказания к назначению ЛФК:

### **8.ЛФК в хирургии**

71. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

После клинического и функционального обследования больным назначают ЛГ, направленную на:

- 1) повышение психоэмоционального тонуса;
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* укрепление мышечной системы и особенно мышц, принимающих участие в акте дыхания.

72. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Абсолютными противопоказаниями к проведению активного курса физической реабилитации являются:

- 1) стенокардия IV
- 2) \_\_\_\_\_

Ответ: нарушение ритма сердца

73. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ строится на основании энергетических затрат в зависимости от физической работоспособности (группы физической активности) и клинического состояния больного после операции.

Ответ: Лечебная гимнастика

74. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ применяется для снижения болевого синдрома как следствия стернотомии; снятия напряжения в мышцах спины, грудной клетки; стимуляции регенераторных процессов; активизации обмена веществ; улучшения кровообращения, повышения газообмена в органах и тканях.

Ответ: Массаж

75. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ является первоочередным режимом аэробной активности пациента, которая оказывает влияние на кардиальные и экстракардиальные факторы кровообращения.

Ответ: Дозированная ходьба

76. Установите соответствие:

|   |  |
|---|--|
| А. ЛФК при хирургическом лечении больных с варикозным расширением вен и посттромбофлебитическим синдромом | 1. Перед операцией больного обучают специальным и дыхательным упражнениям, которые будут необходимы после операции. ЛГ назначают с 1-го дня после операции для профилактики тромбозов, гипостатических пневмоний и восстановления функций организма.                             |
| Б. ЛФК при хирургическом лечении облитерирующих поражений сосудов конечностей.                            | 2. ЛГ проводится после реконструктивных операций на артериях конечностей и симпатэктомии, она направлена на профилактику послеоперационных осложнений (тромбоз сосудов, гипостатическая пневмония, атония кишечника и др.) и ускорение восстановления трудоспособности больного. |

Ответ:

|   |   |
|---|---|
| А | Б |
| 1 | 2 |

77. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ послеоперационные осложнения (тромбоэмболия, кровотечение, нагноение), общее тяжелое состояние больного, температура тела выше 37,5 °С.

Ответ: Противопоказания к ЛФК:

78. Вставьте пропущенный термин в текст:

Примерный комплекс физических упражнений в раннем послеоперационном периоде (1-2-й день) для больных, перенесших реконструктивную операцию на артериях бедренно-подколенного сегмента

- 1) И.п. лежа на спине. Глубокое дыхание (4-5 раз).
- 2) \_\_\_\_\_

Ответ: Сгибание и разгибание пальцев рук с усилием (8-12 раз).

## 9. ЛФК в акушерстве и гинекологии

79. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ при беременности: улучшение общего обмена веществ; укрепление мышц брюшного пресса, спины, дна таза, нижних конечностей; сохранение подвижности тазобедренных и других суставов; обучение беременной правильному дыханию и произвольному расслаблению мышц; улучшение работы сердечно-сосудистой системы, легких, кишечника; активизация кровообращения и устранение застойных явлений в малом тазу и нижних конечностях; обеспечение достаточного насыщения кислородом артериальной крови матери и плода; психомоторная подготовка к родам.

*Ответ:* Общие задачи ЛФК

80. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ утренняя гигиеническая гимнастика, ЛГ, аэробика (в частности дозированная ходьба), физические упражнения в воде, «Fit-ball», самостоятельные занятия.

*Ответ:* Формы ЛФК:

81. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Противопоказания к назначению ЛФК:

1) состояния, требующие экстренной хирургической или акушерской помощи;

2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* острые инфекционные и воспалительные заболевания любых органов и тканей;

82. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ активизация сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем для улучшения общего обмена веществ и повышения адаптационных возможностей; улучшение психоэмоционального состояния беременной; улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях для профилактики венозного застоя; укрепление мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей для профилактики болевых синдромов ОДА; обучение волевому напряжению и расслаблению мышц и правильному дыханию; сохранение и развитие подвижности позвоночника и других суставов.

*Ответ:* Задачи ЛГ в I триместре беременности

83. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ улучшение адаптации сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем к физическим нагрузкам; улучшение кровообращения в малом тазу и нижних конечностях; активизация мышц дна таза, бедер, ягодиц и голени; укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые несут повышенную нагрузку из-за смещения центра тяжести, а также мышц стопы в связи с возможным ее уплощением; повышение эластичности мышц тазового дна и приводящих мышц бедра; совершенствование способности к волевому напряжению и расслаблению мышц живота в сочетании с грудным дыханием; сохранение и развитие подвижности позвоночника и тазовых сочленений, тазобедренных суставов.

*Ответ:* Задачи ЛФК во II триместре беременности:

84. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

При болях в спине и в области таза:

1) И.п. сидя на краю стула. Прогнуть спину в пояснице, затем выгнуть ее дугой, прижимая к спинке стула. После нескольких повторений остаться в исходном положении на 10-20 с.

2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* И.п. лежа на спине. Положить ноги, согнутые под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, на табурет или кушетку. Оставаться в этом положении несколько минут.

85. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ следует прекратить при появлении: необычных симптомов или явлений; вагинальных кровотечений, болезненных сокращений матки после процедуры; чувства тошноты, возникновении обморока, боли; одышки, нерегулярного или учащенного сердцебиения, трудностей при ходьбе, боли в области спины и таза; физически необоснованных, резких и частых движений плода.

*Ответ:* Процедуры ЛФК

86. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ активизация крово- и лимфообращения, устраняющая застойные явления в малом тазу и нижних конечностях; уменьшение болевого синдрома, особенно в мышцах спины и нижних конечностей; укрепление мышц тела, повышение эластичности мышечно-связочного

аппарата и сохранение подвижности суставов; улучшение общего обмена веществ; улучшение психоэмоционального статуса; ускорение восстановления после родов.

*Ответ:* Задачи массажа при беременности

87. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ общие к проведению массажа и те же, что и для занятий ЛГ. В отдельных случаях при наличии противопоказаний к ЛГ можно использовать методы точечного массажа. Особого внимания требуют расстройства венозной сети (варикозное расширение вен, флебиты и тромбофлебиты), острые боли в спине, отдающие в руки или ноги.

*Ответ:* Противопоказания:

88. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ В I триместре массаж направлен в большей степени на общее укрепление организма беременной. Это объясняется более высоким риском в этот период самопроизвольных абортов при интенсивных локальных воздействиях. Во II триместре беременности массаж может быть более целенаправленным (устранение болей в спине, уменьшение отеков и т.п.).

*Ответ:* Методика массажа

89. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ в послеродовом периоде: улучшить кровообращение малого таза, брюшной и грудной полостей и нижних конечностей; способствовать активным сокращениям матки, обеспечивающим ее правильную инволюцию; способствовать урегулированию функции кишечника и мочевого пузыря; улучшить функцию сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем; усилить и укрепить мускулатуру и связочный аппарат брюшной стенки и дна таза; укрепить ОДА, обеспечивая восстановление нормальной осанки и профилактику плоскостопия; улучшить эмоциональное состояние, сон и аппетит, активизировать обмен веществ.

*Ответ:* Задачи ЛФК

### **10.ЛФК при повреждениях и заболеваниях челюстно-лицевой области**

90. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Специальные упражнения для жевательных мышц:

- 1) открывание и закрывание рта из и. п. нормального смыкания челюстей;
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* открывание и закрывание рта из и.п. резцового смыкания зубов

91. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Специальные упражнения для языка в полости рта:

- 1) расслабить мускулатуру языка, придав ему форму «лопаточки»;
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* сделать язык «мостиком», для чего кончиком языка упереться в шейки нижних резцов

92. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Специальные упражнения для языка вне полости рта:

- 1) высунуть язык в виде лопаточки;
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* высунуть язык и придать ему форму трубочки

93. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

Механотерапия предполагает использование различных аппаратов:

- 1) двигательный аппарат для губ представляет собой винтовой губорасширитель. При помощи такого аппарата можно в течение определенного времени удерживать рубцы в растянутом состоянии и в это время проводить активные движения губ, а также массаж рубца;
- 2) \_\_\_\_\_

*Ответ:* для тренировки движения челюстью влево и вправо, вперед и назад, а также для круговых движений приспособлен аппарат типа эспандера.

94. *Вставьте пропущенный термин в текст:*

\_\_\_\_\_ гигиеническая гимнастика, ЛГ, спортивно-прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Ответ: Формы ЛФК:

95. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ общее тяжелое состояние больного; температура тела выше 37,5°C; острый воспалительный процесс в области поврежденных тканей; усиление болей при физических упражнениях; опасность вторичного кровотечения в связи с инородным телом вблизи сосудов или после операции на сосудах; недостаточная иммобилизация отломков поврежденной кости; послеоперационный период с наложением отсроченных швов; гнойный процесс.

Ответ: Противопоказания к назначению ЛФК:

96. Вставьте пропущенный термин в текст:

\_\_\_\_\_ области лица состоит из подготовительного и заключительного массажа.

Ответ: Гигиенический (косметический) массаж

## Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / Морозов О. В. Морозов В. О. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976524439.html>

3. Собянин, Ф. И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html>

4. Черданцева, Р. Физическая культура студентов специального медицинского отделения: Учебно-методическое пособие / Р. Г. Черданцева, С. А. Дробышева. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2016. - 56 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/tgu\\_116.html](https://www.studentlibrary.ru/book/tgu_116.html)

5. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785449914729.html>

#### Дополнительные источники:

6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: ИНФРА-М, 2012. -336 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие.- 2-е изд., стер.- М.: КНОРУС, 2012.-240 с.

4. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие.- 4-е изд.- Ростов н/Д :Феникс, 2014.-249 с.

5. Шулятьев, В. М. Физическая культура : Курс лекций : курс лекций / В. М. Шулятьев. - Москва : Издательство РУДН, 2009. - 279 с. - ISBN 978-5-209-03051-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>



## Интернет-ресурсы

- [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).