

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет
(СибАДИ)»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Тестовые задания

3-е изд., исправленное и дополненное



Омск • 2023

УДК 796:378
ББК 75:74.54
Ф50

Согласно 436-ФЗ от 29.12.2010 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» данная продукция маркировке не подлежит

Рецензент

канд. пед. наук, доц. Е. В. Герман (ОмГУПС, г. Омск)

Авторы:

Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова, С. Е. Бебинов, Т. Ф. Зелова

Работа утверждена редакционно-издательским советом СибАДИ в качестве тестовых заданий.

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента : тестовые задания / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под ред. Е. М. Ревенко. – 3-е изд., испр. и доп. – Электрон. дан. – Омск : СибАДИ, 2023. – Режим доступа: <http://bek.sibadi.org/MegaPro>, для авторизованных пользователей. – Загл. с экрана.

Представлены тестовые задания, которые разработаны для определения степени усвоения обучающимися учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт». Тестовые задания составлены в соответствии с темами, предусмотренными учебным планом преподаваемой дисциплины, и призваны помочь обучающимся в подготовке к итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт», осуществляемой в форме тестирования.

Имеют интерактивное оглавление в виде закладок.

Предназначаются для всех обучающихся нефизкультурных вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Текстовое (символьное) издание (700 КБ)

Системные требования: Intel, 3,4 GHz; 150 МБ; Windows XP/Vista/7/10;
1 ГБ свободного места на жестком диске; программа для чтения pdf-файлов:
Adobe Acrobat Reader, Foxit Reader; Google Chrome

Редактор И.Г. Кузнецова

Техническая подготовка – А.А. Орловская

Издание 3-е, исправленное и дополненное
Дата подписания к использованию 23.06.2023

Издательско-полиграфический комплекс СибАДИ
644080, г. Омск, пр. Мира, 5
РИО ИПК СибАДИ
644080, г. Омск, ул. 2-я Поселковая, 1



© ФГБОУ ВО «СибАДИ», 2017
© ФГБОУ ВО «СибАДИ», 2020
© ФГБОУ ВО «СибАДИ», 2023

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура призвана обеспечить всестороннее развитие человека, способствовать формированию здорового образа жизни, потребности в физическом и нравственном совершенствовании, социальной адаптации людей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, содействовать профилактике заболеваний (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Основными показателями уровня физической культуры в обществе являются: здоровье, физическое развитие населения, степень использования средств физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование компетенции, позволяющей использовать средства и методы физической культуры для развития и поддержания физической подготовленности, обеспечивающей социальную и профессиональную деятельности будущих специалистов.

Изучение курса лекций и последующая подготовка к тестированию позволят сформировать у обучающихся:

√ понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

√ знание социальных, биологических, психолого-педагогических и практических основ здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

√ мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и формирование привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты *должны знать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части в объёме 72 академических часов. Аттестация студентов осуществляется по результатам сдачи итогового тестирования, состоящего из 30-ти тестовых заданий. Оценка «Зачтено» выставляется студенту, если он правильно ответил на 1/2 (15 и более) тестовых заданий.

В работе приводятся тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт», которые разбиты на семь разделов, согласно темам, рассматриваемым в лекционном курсе. Работа с тестовыми заданиями позволит осуществить контроль за уровнем усвоения учебного материала в ходе изучения курса лекций, а также поможет студентам самостоятельно подготовиться к итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Структурно большинство тестовых заданий построены по следующей схеме – из нескольких предложенных вариантов ответов лишь один является правильным. Варианты ответов в таких вопросах обведены в круги. Встречаются также вопросы, ответы в которых обведены в квадраты, это означает, что в данном задании правильных вариантов ответа два и более.

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (по материалам лекции 1)

1. Материальные ценности физической культуры – это

- Ⓐ спортивные сооружения, инвентарь;
- Ⓑ комплексы физических упражнений;
- Ⓒ методы физической культуры;
- Ⓓ спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

2. Комплексы физических упражнений – это

- Ⓐ материальные ценности физической культуры;
- Ⓑ духовные ценности физической культуры;
- Ⓒ методы физической культуры;
- Ⓓ материальные и духовные ценности физической культуры.

3. Спортивные сооружения, инвентарь – это

- Ⓐ материальные ценности и средства физической культуры;
- Ⓑ духовные ценности физической культуры;
- Ⓒ средства физической культуры;
- Ⓓ материальные ценности физической культуры.

4. Социальная направленность физической культуры предполагает

- Ⓐ обеспечение высокого уровня здоровья;
- Ⓑ организацию межличностных коммуникаций и взаимодействий;
- Ⓒ развитие физических качеств;
- Ⓓ спортивное совершенствование.

5. Организация межличностной коммуникации и взаимодействия студентов является

- Ⓐ организационной функцией физической культуры;
- Ⓑ реабилитационной функцией физической культуры;
- Ⓒ воспитательной функцией физической культуры;
- Ⓓ социальной функцией физической культуры.

6. Формирование интереса к занятиям физической культурой относится к

- А) мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
- Б) практико-деятельностному компоненту физической культуры;
- В) операциональному компоненту физической культуры.

7. Двигательные умения и навыки являются частью

- А) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
- Б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
- В) операционального компонента физической культуры.

8. Утомление – это

- А) временное повышение работоспособности;
- Б) временное снижение работоспособности;
- В) постоянное снижение работоспособности.

9. Состояние утомления чаще проявляется в

- А) ухудшении координации;
- Б) сокращении времени двигательной реакции;
- В) повышенной эмоциональности;
- Г) снижении мотивации к деятельности.

10. Период вработывания входит в состав понятий

- А) утомление;
- Б) работоспособность;
- В) утомление и работоспособность.

11. Укажите порядок физиологических состояний при физической работе:

- А) утомление – восстановление – вработывание – устойчивое состояние;
- Б) устойчивое состояние – утомление – вработывание – восстановление;
- В) вработывание – устойчивое состояние – утомление – восстановление;
- Г) вработывание – утомление – устойчивое состояние – восстановление.

12. Работоспособность студента наиболее высокая в

- А) понедельник;
- Б) среду;
- В) субботу;
- Г) работоспособность не зависит от дня недели.

13. Как правило, период наивысшей работоспособности студентов приходится на

- А) начало семестра;
- Б) середину семестра;
- В) конец семестра.

14. Работоспособность студентов в осеннем и весеннем семестрах характеризуется

- А) одинаковой динамикой;
- Б) более длительным этапом повышенной работоспособности в осеннем семестре в сравнении с весенним;
- В) более коротким этапом повышенной работоспособности в осеннем семестре в сравнении с весенним.

15. Период вработывания студентов (адаптации к учебной нагрузке) в начале осеннего семестра

- А) длиннее, чем в весеннем;
- Б) короче, чем в весеннем;
- В) такой же по продолжительности, как и в весеннем.

16. На протяжении учебного дня динамика работоспособности студента имеет

- А) три подъёма работоспособности: один в первой половине дня, один в послеобеденное время и один в ночное;
- Б) три подъёма работоспособности: один в первой половине дня и два в послеобеденное время;
- В) два подъёма работоспособности: один в первой половине дня и один в послеобеденное время.

17. Укажите основную форму организации физического воспитания в вузе:

- А факультативные занятия;
- Б физические упражнения в режиме дня;
- В учебные занятия;
- Г занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

18. Выделите фоновые виды физической культуры:

- | | |
|---|---|
| А | гигиеническая физическая культура; |
| Б | профессионально-прикладная физическая культура; |
| В | базовая физическая культура; |
| Г | рекреативная физическая культура. |

19. К внешним признакам утомления при физической нагрузке относятся

- А окраска кожных покровов, координация движений;
- Б частота дыхания, частота сердечных сокращений;
- В концентрация внимания, частота сердечных сокращений.

20. К внешним признакам утомления при умственной нагрузке относятся

- А поза, движения, интерес к новому материалу, артериальное давление;
- Б внимание, поза, движения, интерес к новому материалу;
- В внимание, поза, интерес к новому материалу, частота сердечных сокращений.

21. Снижение работоспособности в состоянии утомления характерно для

- А фазы компенсированного утомления;
- Б фазы некомпенсированного утомления;
- В переходной фазы утомления.

22. Понятие «здоровье» включает в себя компоненты

- | | |
|---|----------------------------|
| А | духовно-психический; |
| Б | физический (соматический); |
| В | антропометрический; |
| Г | физиологический; |
| Д | социальный. |

23. Ведущий фактор обеспечения здоровья человека –

- А генетический;
- Б окружающая среда;
- В медицинское обеспечение;
- Г образ жизни.

24. Здоровый образ жизни в качестве основных включает в себя

- А пять компонентов;
- Б три компонента;
- В шесть компонентов;
- Г четыре компонента;
- Д семь компонентов.

25. Здоровый образ жизни должен строиться с учетом

- А устоявшихся привычек человека;
- Б генетически обусловленных индивидуальных особенностей человека;
- В поведенческих стереотипов, принятых в определенных социальных группах.

26. Состояние окружающей среды обеспечивает здоровье человека на

- А 20 – 25%;
- Б 30 – 40%;
- В 10 – 15%;
- Г 50 – 60%.

27. Образ жизни человека обеспечивает здоровье человека на

- А) 20 – 25%;
- Б) 30 – 40%;
- В) 50 – 55%;
- Г) 70 – 75%.

28. Генетический фактор обеспечивает здоровье человека на

- А) 50 – 60%;
- Б) 15 – 20%;
- В) 20 – 30%;
- Г) 35 – 40%.

29. Медицинское обслуживание обеспечивает здоровье человека на

- А) 20 – 25%;
- Б) 30 – 40%;
- В) 10 – 15%;
- Г) 50 – 60%.

30. После интенсивной физической нагрузки к приёму пищи можно приступить не ранее, чем через

- А) 2 – 2,5 часа;
- Б) 2,5 – 3 часа;
- В) 1,5 – 2 часа;
- Г) 40 – 50 мин.

31. Согласно рациональному режиму дня принимать пищу перед занятиями спортом (физической нагрузкой субмаксимальной или максимальной интенсивности) следует не позднее, чем за

- А) 1 – 1,5 часа;
- Б) 40 мин – 1 час;
- В) 2 – 2,5 часа;
- Г) 30 – 40 мин.

32. Ежедневная норма двигательной активности для студентов должна составлять не менее

- Ⓐ 25 000 шагов;
- Ⓑ 5 000 шагов;
- Ⓒ 10 000 шагов;
- Ⓓ 40 000 шагов.

33. Гипокинезия – это

- Ⓐ двигательная активность, превышающая пределы нормы;
- Ⓑ оптимальная двигательная активность для поддержания здоровья;
- Ⓒ двигательная активность в пределах нормы;
- Ⓓ двигательная активность ниже нормы;
- Ⓔ минимальная двигательная активность, достаточная для поддержания здоровья.

34. Укажите нарушения, возникающие в результате систематической гипокинезии.

А	снижение неспецифической устойчивости организма (сопротивляемость вредоносным факторам);
Б	уменьшение кровоснабжения жизненно важных органов и систем организма;
В	снижение эффективности работы коры головного мозга и основных психических процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления);
Г	снижение аппетита;
Д	уменьшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
Е	снижение тонуса мышц, ведущее к нарушению осанки, смещению внутренних органов;
Ж	возникновение перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

35. Во время сессии средняя ежедневная двигательная активность студентов снижается до 4 000 шагов, что составляет

- Ⓐ 50% от нормы;
- Ⓑ 40% от нормы;
- Ⓒ 80% от нормы;
- Ⓓ 60% от нормы.

36. Для достижения положительного эффекта занятия физическими упражнениями должны быть не менее

- А) двух раз в неделю;
- Б) одного раза в неделю;
- В) шести раз в неделю;
- Г) трех раз в неделю.

37. Для оздоровительного эффекта интенсивность занятий физическими упражнениями должна быть не менее

- А) 40% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- Б) 60% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- В) 20% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- Г) 80% от максимальной частоты сердечных сокращений.

38. Для оздоровительного эффекта продолжительность занятий физическими упражнениями аэробного характера должна быть не менее

- А) 60 мин;
- Б) 90 мин;
- В) 120 мин;
- Г) 20 мин.

39. Наиболее благоприятная для здоровья физическая нагрузка –

- А) равномерная, умеренной интенсивности, аэробного энергообеспечения;
- Б) интервальная, большой интенсивности, анаэробного энергообеспечения;
- В) переменной интенсивности, смешанного типа аэробно-анаэробного обеспечения.

40. В течение дня фаза повышенной работоспособности, как правило, наблюдается

- А) три раза;
- Б) один раз;
- В) два раза.

41. Средняя продолжительность сна в студенческом возрасте при отсутствии заболеваний должна составлять не менее

- А 7 часов;
- Б 8 часов;
- В 10 часов.

42. Оптимальный диапазон интенсивности нагрузок в основной части занятий по физическому воспитанию в юношеском возрасте составляет:

- А 160 – 190 уд./мин;
- Б 90 – 120 уд./мин;
- В 130 – 160 уд./мин.

43. К разновидностям отдыха относятся:

А	активный;
Б	расслабляющий;
В	пассивный;
Г	отвлекающий.

44. Выберите виды занятий человека, которые могут использоваться как *активный отдых* после учебных (теоретических) занятий –

А	плавание;
Б	просмотр кинофильма;
В	пешие прогулки на свежем воздухе;
Г	чтение художественной литературы;
Д	игра в футбол.

45. Для снижения массы тела рекомендуется выполнение упражнений

- А ациклического анаэробного характера максимальной интенсивности;
- Б циклического аэробного характера умеренной интенсивности;
- В циклического анаэробного характера максимальной интенсивности.

Раздел 2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ (по материалам лекции 2)

1. Совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительного динамического постоянства внутренней среды и физиологических функций организма человека, –

- А) адаптация;
- Б) тренированность;
- В) гомеостаз;
- Г) приспособляемость.

2. Лордозы – это изгибы позвоночника

- А) шейный и грудной;
- Б) шейный и поясничный;
- В) грудной и крестцовый;
- Г) грудной и поясничный.

3. Кифозы – это изгибы позвоночника

- А) шейный и грудной;
- Б) шейный и поясничный;
- В) грудной и крестцовый;
- Г) грудной и поясничный.

4. Функции скелета:

- А) опорная, двигательная, защитная, амортизационная, кроветворная, обменная;
- Б) опорная, обменная, защитная, двигательная, амортизационная;
- В) опорная, двигательная, амортизационная, обменная, защитная, выделительная;
- Г) опорная, двигательная, защитная, амортизационная, кроветворная.

5. Функции сердечно-сосудистой системы (крови):

- | | |
|-------------------------|--|
| <input type="radio"/> А | дыхательная, трофическая, защитная, терморегуляторная, экскреторная; |
| <input type="radio"/> Б | дыхательная, защитная, терморегуляторная, гуморальная, трофическая; |
| <input type="radio"/> В | дыхательная, трофическая, экскреторная, терморегуляторная, защитная, гуморальная; |
| <input type="radio"/> Г | дыхательная, трофическая, экскреторная, терморегуляторная, защитная, регуляторная. |

6. Дыхательная функция крови осуществляется посредством

- А эритроцитов;
- Б тромбоцитов;
- В лейкоцитов.

7. Передача кислорода и питательных веществ тканям организма осуществляется в

- А артериях;
- Б аорте;
- В венах;
- Г капиллярах.

8. Мышцы, обеспечивающие сохранение положений тела в пространстве, участвующие в его движении, –

- А гладкие;
- Б поперечно-полосатые.

9. При выполнении кратковременной нагрузки высокой интенсивности ресинтез (восстановление) АТФ для энергообеспечения мышечной деятельности в первую очередь осуществляется

- А аэробным механизмом;
- Б анаэробным механизмом.

10. Физическая нагрузка умеренной интенсивности длительностью более 10 минут осуществляется преимущественно за счет

- А анаэробных процессов энергообеспечения;
- Б аэробных процессов энергообеспечения.

11. Физическая нагрузка максимальной интенсивности длительностью до 2 минут осуществляется преимущественно за счет

- А анаэробных процессов энергообеспечения;
- Б аэробных процессов энергообеспечения.

12. Длительная работоспособность мышечной деятельности осуществляется при

- А анаэробном энергообеспечении;
- Б аэробном энергообеспечении.

13. Объём крови взрослого человека в среднем составляет

- А 6 – 8 литров;
- Б 2 – 4 литра;
- В 4 – 6 литров;
- Г 7 – 9 литров.

14. Накопление молочной кислоты в мышцах наблюдается при энергообеспечении мышечной работы

- А анаэробными механизмами;
- Б аэробными механизмами.

15. Малый (лёгочный) круг кровообращения начинается из

- А правого желудочка;
- Б левого желудочка;
- В левого предсердия;
- Г правого предсердия.

16. Большой круг кровообращения начинается из

- А правого желудочка;
- Б левого желудочка;
- В левого предсердия;
- Г правого предсердия.

17. Движение крови в большом круге кровообращения осуществляется в следующем порядке:

- А) левый желудочек – аорта – артерии – вены – капилляры – правое предсердие;
- Б) левый желудочек – артерии – аорта – капилляры – вены – правое предсердие;
- В) левый желудочек – аорта – артерии – капилляры – вены – правое предсердие;
- Г) правый желудочек – аорта – артерии – капилляры – вены – левое предсердие.

18. Минутный объём крови – количество крови, выбрасываемое сердцем за минуту, в покое в среднем составляет

- А) 4 – 5 литров;
- Б) 2 – 3 литра;
- В) 6 – 7 литров;
- Г) 3 – 4 литра.

19. Пульс в покое у в норме составляет

- А) 80 – 100 уд./мин;
- Б) 60 – 80 уд./мин;
- В) 40 – 60 уд./мин;
- Г) 90 – 110 уд./мин.

20. Минутный объём крови – количество крови, выбрасываемое сердцем за минуту, при напряженной физической работе у тренированного человека может достигать

- А) 40 – 50 литров;
- Б) 10 – 20 литров;
- В) 30 – 40 литров;
- Г) 50 – 60 литров.

21. Значение максимального пульса для конкретной возрастной группы рассчитывается по формуле

- А) 200 минус возраст (лет);
- Б) 240 минус возраст (лет);
- В) 220 минус возраст (лет).

22. Газообмен осуществляется непосредственно в

- А трахее;
- Б бронхах;
- В альвеолах.

23. В значении артериального давления 120 / 80 мм рт. ст. первое число (120) является показателем

- А систолического давления;
- Б диастолического давления.

24. В значении артериального давления 120 / 80 мм рт. ст. второе число (80) является показателем

- А систолического давления;
- Б диастолического давления.

25. Процесс дыхания (вдох–выдох) осуществляется

- А произвольно;
- Б непроизвольно;
- В как произвольно, так и непроизвольно, в зависимости от физической нагрузки.

26. Частота дыхания человека, НЕ занимающегося систематически физическими упражнениями, в состоянии покоя составляет

- А 20 – 24 раза в минуту;
- Б 9 – 13 раз в минуту;
- В 14 – 18 раз в минуту.

27. Частота дыхания человека, систематически занимающегося физическими упражнениями, в состоянии покоя составляет

- А 16 – 20 раз в минуту;
- Б 18 – 22 раза в минуту;
- В 8 – 12 раз в минуту.

28. Учащение дыхания происходит непроизвольно при

- А недостатке кислорода в крови;
- Б повышении содержания углекислого газа в крови;
- В концентрация кислорода или углекислого газа не влияет на учащение дыхания.

29. Совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособлений организма к изменению окружающих условий, называется

- А тренированность;
- Б привыкание;
- В адаптация;
- Г гомеостаз.

30. Жизненная ёмкость лёгких у женщин в среднем составляет

- А 4,5 – 6 литров.
- Б 3,5 – 5 литров;
- В 2,5 – 4 литра.

31. Жизненная ёмкость лёгких у мужчин в среднем составляет

- А 4,5 – 6 литров.
- Б 3,5 – 5 литров;
- В 2,5 – 4 литра.

32. Минутный объём дыхания в покое составляет

- А 6 – 8 литров;
- Б 8 – 10 литров;
- В 4 – 6 литров.

33. Минутный объём дыхания при физической нагрузке низкой интенсивности (например, пешей прогулке) составляет в среднем

- А 6 – 8 литров;
- Б 10 – 12 литров;
- В 4 – 6 литров.

34. Минутный объём дыхания при интенсивной физической нагрузке может достигать

- А) 70 – 90 литров;
- Б) 200 – 230 литров;
- В) 120 – 150 литров.

35. Максимальное потребление кислорода у женщин на 1 кг веса должно составлять не менее

- А) 32 мл / мин;
- Б) 62 мл / мин;
- В) 42 мл / мин.

36. Максимальное потребление кислорода у мужчин на 1 кг веса должно составлять не менее

- А) 50 мл / мин;
- Б) 60 мл / мин;
- В) 40 мл / мин.

37. В основе тренированности в результате систематических занятий физическими упражнениями лежат явления

- А) стрессоустойчивости;
- Б) адаптации;
- В) константности.

38. У квалифицированных спортсменов жизненная ёмкость лёгких может достигать

- А) 6 литров;
- Б) 8 литров;
- В) 10 литров.

39. У квалифицированных спортсменов максимальное потребление кислорода может достигать

- А) 70 – 90 мл / мин;
- Б) 100 – 120 мл / мин;
- В) 40 – 60 мл / мин.

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (по материалам лекции 3)

1. При разучивании физических упражнений принцип наглядности позволяет

- А создать мысленный образ выполняемых действий;
- Б сформировать потребность в занятиях физической культурой;
- В повысить физическую подготовленность.

2. Чередование физической нагрузки и периодов отдыха определяет

- А принцип доступности;
- Б принцип систематичности;
- В принцип динамичности.

3. Принцип доступности в организации занятий физическими упражнениями предполагает

- А регулярность физической нагрузки;
- Б постепенное и регулярное повышение физической нагрузки;
- В реализацию индивидуального подхода.

4. К общей физической подготовке относится

- А процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех способностей, которые необходимы для конкретной спортивной или трудовой деятельности;
- Б процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие студента;
- В процесс, направленный на достижение максимального спортивного результата.

5. Процесс подготовки, обеспечивающий развитие способностей, необходимых для спортивной или трудовой деятельности, – это

- А специальная физическая подготовка;
- Б спортивная подготовка;
- В общая физическая подготовка;
- Г психологическая подготовка.

6. Создать мысленный образ выполняемых действий позволяет

- А принцип доступности;
- Б принцип наглядности;
- В принцип систематичности.

7. Принцип систематичности в организации занятий физическими упражнениями определяет

- А регулярность физической нагрузки;
- Б постепенное и регулярное повышение физической нагрузки;
- В оба варианта правильные.

8. Реализацию индивидуального подхода при самостоятельных занятиях физическими упражнениями обеспечивает

- А принцип доступности;
- Б принцип систематичности;
- В принцип динамичности.

9. Специальной физической подготовкой является процесс

- А направленный на достижение максимального спортивного результата;
- Б совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие студента;
- В развития физических качеств, необходимых для конкретной спортивной или трудовой деятельности.

10. Формированию потребности в занятиях физической культурой способствует

- А принцип доступности;
- Б принцип систематичности;
- В принцип сознательности и активности.

11. Постепенное и регулярное усиление тренирующих воздействий на организм обеспечивает

- А принцип доступности;
- Б принцип систематичности;
- В принцип динамичности.

12. Принцип динамичности в организации занятий физическими упражнениями предполагает

- А) чередование физической нагрузки и периодов отдыха;
- Б) постепенное и регулярное усиление тренирующих воздействий на организм;
- В) реализацию индивидуального подхода при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

13. Совершенствование физических качеств, направленное на всестороннее и гармоничное развитие, – это

- А) специальная физическая подготовка;
- Б) спортивная подготовка;
- В) общая физическая подготовка;
- Г) профессионально-прикладная подготовка.

14. Порогу тренирующей (развивающей) нагрузки соответствует частота сердечных сокращений

- А) не ниже 90 уд. / мин;
- Б) не ниже 130 уд. / мин;
- В) не ниже 160 уд. / мин.

15. Работа в нулевой зоне интенсивности физической нагрузки характеризуется частотой сердечных сокращений до

- А) 100 уд. / мин;
- Б) 130 уд. / мин;
- В) 150 уд. / мин.

16. Первую зону интенсивности физической нагрузки характеризует частота сердечных сокращений

- А) 100 уд. / мин;
- Б) 170 уд. / мин;
- В) 140 уд. / мин.

17. Вторую зону интенсивности физической нагрузки характеризует частота сердечных сокращений

- А 100 уд. / мин;
- Б 130 уд. / мин;
- В 140 уд. / мин;
- Г 160 уд. / мин;
- Д 190 уд. / мин.

18. Третью зону интенсивности физической нагрузки характеризует частота сердечных сокращений

- А 100 уд. / мин;
- Б 130 уд. / мин;
- В 140 уд. / мин;
- Г 160 уд. / мин;
- Д 190 уд. / мин.

19. Параметрами, отражающими величину физической нагрузки, являются показатели

А	напряженности;
Б	объёма;
В	контрастности;
Г	интенсивности;
Д	трудности.

20. К средствам физической культуры относятся

- А спортивный инвентарь и оборудование;
- Б физические упражнения;
- В спортивные сооружения;
- Г методическое сопровождение физического воспитания.

21. Гигиенические факторы относятся к

- А методам физической культуры;
- Б формам организации физическими упражнениями;
- В средствам физической культуры.

22. К практическим методам физического воспитания относятся:

- | | |
|---|--|
| А | словесный; |
| Б | строго регламентированного упражнения; |
| В | наглядный; |
| Г | игровой; |
| Д | соревновательный. |

23. К урочным формам организации занятий по физическому воспитанию относятся

- Ⓐ утренняя гимнастика;
- Ⓑ занятия в спортивной секции;
- Ⓒ физкультурно-спортивные праздники.

24. Структура учебного занятия включает части:

- Ⓐ вводную – предварительную – основную – заключительную;
- Ⓑ подготовительную – основную – заключительную;
- Ⓒ предварительную – базовую – завершающую.

25. Рациональное построение учебного занятия предполагает, что пик «физиологической кривой» должен приходиться на

- Ⓐ подготовительную часть;
- Ⓑ основную часть;
- Ⓒ заключительную часть.

26. Интервал отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы от предыдущей нагрузки утрачены, –

- Ⓐ субкомпенсационный (неполный);
- Ⓑ компенсационный (полный);
- Ⓒ суперкомпенсационный (экстремальный);
- Ⓓ постсуперкомпенсационный (длинный).

27. К средствам физической культуры относятся

- | | |
|---|---|
| А | гигиенические факторы (соблюдение режима дня, питания, личная гигиена); |
| Б | физические упражнения; |
| В | оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода); |
| Г | тренировочные занятия. |

28. Занятия физическими упражнениями могут считаться систематическими, если реализуются не реже

- Ⓐ двух раз в неделю;
- Ⓑ одного раза в неделю;
- Ⓒ трех раз в неделю.

Раздел 4. ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (по материалам лекции 4)

1. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения, –

- А) двигательное умение;
- Б) двигательный стереотип;
- В) двигательная способность;
- Г) психофизиологическая способность.

2. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, –

- А) сообразительность;
- Б) «взрывная» сила;
- В) координация;
- Г) быстрота.

3. Способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без снижения её эффективности –

- А) сила;
- Б) координация;
- В) выносливость;
- Г) настойчивость.

4. Координацию движений на фоне утомления

- А) можно совершенствовать, т.к. с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- Б) нельзя совершенствовать, так как при утомлении сильно снижается чёткость мышечных ощущений;

5. Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающий подвижность отдельных звеньев человеческого тела, –

- А координация;
- Б гибкость;
- В изворотливость;
- Г быстрота.

6. Совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцию, –

- А гибкость;
- Б находчивость;
- В координация;
- Г выносливость.

7. Выберите индивидуальные особенности, НЕ являющиеся задатками (предпосылками) развития двигательных способностей.

- А антропометрические и анатомио-физиологические особенности;
- Б особенности биохимических процессов;
- В особенности нейрогуморальной регуляции;
- Г направленность личности;
- Д анатомио-физиологические особенности центральной нервной системы.

8. Движущей силой развития двигательных способностей являются

- А черты характера;
- Б социальные воздействия (тренировочные нагрузки);
- В мотивация занимающихся;
- Г задатки (предпосылки).

9. Сила как физическое качество зависит от

- А объёма мышечной массы;
- Б подвижности в суставах;
- В скорости проведения нервного импульса.

10. Периоды, наиболее оптимальные для развития двигательных способностей, называют

- А латентными;
- Б сенситивными;
- В сенсбилизационными;
- Г акцентированными.

11. У юношей по сравнению с девушками сенситивные (благоприятные) периоды для развития двигательных способностей наступают

- А раньше;
- Б одновременно;
- В позже.

12. Метод максимальных усилий преимущественно используется для развития

- А силовой выносливости;
- Б «взрывной» силы;
- В медленной силы.

13. Метод динамических усилий преимущественно используется для развития

- А быстрой силы;
- Б силовой выносливости;
- В медленной силы.

14. Отягощения, близкие к максимальным, используются для развития

- А скоростно-силовых способностей;
- Б «взрывной» силы;
- В медленной силы.

15. Отягощения 20 – 40% от максимальных используются для развития

- А быстрой силы;
- Б силовой выносливости;
- В медленной силы.

16. При развитии быстроты отдых между повторениями упражнений должен быть

- А до частичного восстановления;
- Б до полного восстановления;
- В можно выполнять упражнения на фоне существенной усталости.

17. Использование физической нагрузки интенсивностью до 90 – 95% от максимальной характерно для развития

- А силовой выносливости;
- Б скоростной выносливости;
- В общей выносливости.

18. Объём мышечной массы обеспечивает

- А проявление быстроты;
- Б проявление силы;
- В проявление выносливости.

19. Проявление быстроты движений зависит от

- А объёма мышечной массы;
- Б подвижности в суставах;
- В состояния мотонейронов и мышечных волокон.

20. К основным физическим качествам человека относят

- А прыгучесть, силу, ловкость (координацию), быстроту, выносливость;
- Б гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- В силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость (координацию);
- Г выносливость, гибкость, ловкость (координацию), силу.

21. Предпосылками развития двигательных способностей являются

- А черты характера;
- Б мотивы личности;
- В задатки (врожденные анатомо-физиологические особенности);
- Г тренировочные нагрузки.

22. Физические качества в рамках одного занятия целесообразно развивать в следующей последовательности:

- А) быстрота – гибкость – сила – выносливость;
- Б) гибкость – сила – быстрота – выносливость;
- В) сила – быстрота – гибкость – выносливость.

23. Скорость проведения импульса по мотонейронам обеспечивает

- А) силу;
- Б) быстроту;
- В) выносливость.

24. Эластичность связок и тонус мышц определяет

- А) быстроту;
- Б) силу;
- В) гибкость.

25. Выносливость характеризует

- А) подвижность в суставах;
- Б) способность человека длительно выполнять работу без снижения её интенсивности и качества;
- В) время зрительно-моторной реакции.

26. Гибкость определяется

- А) объёмом мышечной массы;
- Б) строением опорно-двигательного аппарата;
- В) состоянием мотонейронов и мышечных волокон.

**Раздел 5. СПОРТ. ВЫБОР СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(по материалам лекции 5)**

1. Вид деятельности, который исторически сложился как один из способов выявления, сравнения и развития способностей человека в борьбе за первенство, за наивысшие достижения, –

- А профессионально-прикладная физическая культура;
- Б лечебная физическая культура;
- В спорт;
- Г адаптивная физическая культура.

2. Принципиальным отличием массового спорта от других видов занятий физическими упражнениями является наличие

- А медицинского сопровождения;
- Б соревновательной деятельности;
- В материального вознаграждения;
- Г систематических физических нагрузок.

3. Спортивная деятельность, выступающая ориентиром на пути к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма, отражает функцию спорта

- А эвристически-прогностическую;
- Б спортивно-престижную;
- В зрелищную;
- Г эталонную;
- Д эстетическую.

4. Наибольшей оздоровительной направленностью обладает

- А профессиональный спорт;
- Б массовый спорт;
- В спорт высших достижений.

5. Составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки в целях достижения максимальных результатов, –

- А массовый спорт;
- Б профессиональный спорт;
- В спорт высших достижений.

6. Спортивная деятельность, выражающаяся в открытии нового для достижения максимальных результатов, отражает функцию спорта

- А) спортивно-престижную;
- Б) эвристически-прогностическую;
- В) зрелищную;
- Г) эталонную;
- Д) эстетическую.

7. Как многогранное явление спорт делится на

А	профессиональный;
Б	прикладной;
В	массовый;
Г	высших достижений;
Д	оздоровительный.

8. Спортивно-предпринимательская деятельность свойственна для

- А) спорта высших достижений;
- Б) массового спорта;
- В) профессионального спорта.

9. Составная часть спорта, основным содержанием которого является оптимизация физического состояния и развития в качестве фактора подготовки к жизненной практике, –

- А) профессиональный спорт;
- Б) массовый спорт;
- В) спорт высших достижений.

10. Укажите ведущую двигательную способность (качество), влияющую на успешность в беге на 3 000 м.

- А) силовая выносливость;
- Б) быстрота;
- В) гибкость;
- Г) скоростно-силовая;
- Д) выносливость;
- Е) ловкость (координация).

11. К видам спорта с преобладанием стереотипных (стандартных) ациклических движений относятся:

А	бокс;
Б	тяжелая атлетика;
В	плавание;
Г	волейбол;
Д	прыжки в высоту (лёгкая атлетика).

12. Укажите ведущую двигательную способность (качество), влияющую на успешность в видах спорта с преобладанием стереотипных (стандартных) циклических движений (стайерские дистанции).

- Ⓐ силовая выносливость;
- Ⓑ быстрота;
- Ⓒ гибкость;
- Ⓓ скоростно-силовая;
- Ⓔ выносливость;
- Ⓕ ловкость (координация).

13. Единоборства относятся к группе видов спорта с преобладанием

- Ⓐ стереотипных (стандартных) циклических движений;
- Ⓑ ситуационных (нестандартных) комбинированных движений;
- Ⓒ стереотипных (стандартных) ациклических движений.

14. Тяжелая атлетика относится к группе видов спорта с преобладанием

- Ⓐ ситуационных (нестандартных) комбинированных движений;
- Ⓑ стереотипных (стандартных) циклических движений;
- Ⓒ стереотипных (стандартных) ациклических движений.

15. Спортивные игры относятся к группе видов спорта с преобладанием

- Ⓐ стереотипных (стандартных) ациклических движений;
- Ⓑ ситуационных (нестандартных) комбинированных движений;
- Ⓒ стереотипных (стандартных) циклических движений.

16. Лыжный спорт относится к группе видов спорта с преобладанием

- А) стереотипных (стандартных) ациклических движений;
- Б) ситуационных (нестандартных) комбинированных движений;
- В) стереотипных (стандартных) циклических движений.

17. К видам спорта с преобладанием стереотипных (стандартных) циклических движений относятся:

- | | |
|---|---------------------|
| А | бадминтон; |
| Б | фигурное катание; |
| В | плавание; |
| Г | футбол; |
| Д | велосипедный спорт. |

18. К видам спорта с преобладанием ситуационных (нестандартных) комбинированных движений относятся:

- | | |
|---|----------------|
| А | волейбол; |
| Б | гиревой спорт; |
| В | бокс; |
| Г | плавание; |
| Д | хоккей. |

19. Укажите индивидуальные особенности, выступающие задатками (предпосылками) развития двигательных способностей.

- А) черты характера;
- Б) типологические свойства нервной системы;
- В) направленность личности.

20. Инновационный подход в организации физического воспитания, основанный на выборе с учетом индивидуальных предпочтений спортивной специализации, –

- А) компетентностный;
- Б) профессионально-прикладной;
- В) спортивно-ориентированный;
- Г) личностно-ориентированный;
- Д) индивидуализированный.

21. Физическое качество, влияющее на эффективность выполнения упражнения «прыжок в длину с места», –

- А) быстрота;
- Б) ловкость (координация);
- В) «взрывная» (быстрая) сила;
- Г) максимальная сила.

**Раздел 6. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
(по материалам лекции 6)**

1. Упражнения в течение учебного дня являются

- А учебной формой занятий физической культурой;
- Б самостоятельной формой занятий физической культурой;
- В видом спортивной деятельности.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика является

- А учебной формой занятий физической культурой;
- Б самостоятельной формой занятий физической культурой;
- В видом спортивной деятельности.

3. Объективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой является

- А развитие познавательных способностей средствами и методами физической культуры;
- Б удовлетворенность занятиями физической культурой;
- В материальная база.

4. Субъективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой является

- А материальная база;
- Б требования учебной программы;
- В развитие познавательных способностей средствами и методами физической культуры.

5. В функции врачебного контроля входит

- А планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- Б наблюдение за состоянием здоровья занимающихся;
- В определение повседневной подготовленности занимающихся.

6. Дневник самоконтроля является средством

- А врачебного контроля и самостоятельного наблюдения;
- Б врачебного и педагогического контроля;
- В самостоятельного наблюдения и педагогического контроля.

7. Личностная и общественная значимость занятий физической культурой является

- А субъективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой;
- Б объективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой;
- В как объективным, так и субъективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой.

8. Определение частоты дыхания – это

- А объективный показатель самоконтроля;
- Б субъективный показатель самоконтроля;
- В показатель физического развития.

9. Наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физической культурой относится

- А к самоконтролю;
- Б к педагогическому контролю;
- В к врачебному контролю.

10. Текущий педагогический контроль позволяет определить

- А повседневные изменения функционального состояния;
- Б долгосрочные изменения функционального состояния;
- В перспективные изменения функционального состояния.

11. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются

- А самоконтролем и врачебным контролем;
- Б педагогическим контролем;
- В врачебным и педагогическим контролем.

12. Одним из наиболее доступных и информативных показателей при оценке функционального состояния организма человека после физической нагрузки является

- А частота сердечных сокращений;
- Б частота дыхания;
- В артериальное давление.

13. Самонаблюдение – это метод

- А педагогического контроля;
- Б самоконтроля;
- В врачебного контроля.

14. Ортостатическая проба определяет функциональные возможности

- А дыхательной системы;
- Б вестибулярного аппарата;
- В сердечно-сосудистой системы.

15. Субъективным показателем самоконтроля является

- А масса тела;
- Б частота сердечных сокращений;
- В самочувствие;
- Г артериальное давление.

16. Объективным показателем самоконтроля является

- А аппетит;
- Б частота сердечных сокращений;
- В самочувствие;
- Г сон.

17. Не является объективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой

- А материальная база;
- Б требования учебной программы;
- В развитие познавательных способностей средствами и методами физической культуры.

18. Не является субъективным фактором развития мотивации к занятиям физической культурой

- А удовлетворенность занятиями физической культурой;
- Б материальная база;
- В развитие познавательных способностей средствами и методами физической культуры.

19. Тест Купера выполняется посредством

- А бега на 1 000 м;
- Б бега на 3 000 м;
- В 12-минутного бега;
- Г 6-минутного бега.

20. Гарвардский степ-тест проводится посредством

- А бега на 1 000 м;
- Б восхождений на ступеньку;
- В прыжков в длину;
- Г бега на 3 000 м.

21. Гарвардский степ-тест определяет

- А работоспособность;
- Б выносливость;
- В восстановительные процессы;
- Г силу.

22. Проба Генча связана

- А с задержкой дыхания на вдохе;
- Б с задержкой дыхания на выдохе;
- В с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- Г с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

23. Проба Штанге проводится с использованием

- А задержки дыхания на вдохе;
- Б задержки дыхания на выдохе;
- В выпрыгивания в высоту и глубоким вдохом;
- Г выпрыгивания в длину и глубоким выдохом.

**Раздел 7. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**
(по материалам лекции 7)

1. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это

- А) специальная физическая подготовка;
- Б) адаптивная физическая культура;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) общая физическая подготовка.

2. При подборе прикладных упражнений следует уделять особое внимание упражнениям на

- А) выносливость;
- Б) гибкость;
- В) силу;
- Г) быстроту.

3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы;
- Г) все вышеперечисленное.

4. У студентов профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется на базе

- А) общей физической подготовки;
- Б) специальной физической подготовки;
- В) спортивной подготовки;
- Г) специализированной подготовки.

5. Формы производственной гимнастики:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| А | утренняя гигиеническая гимнастика; |
| Б | попутная тренировка; |
| В | вводная гимнастика в начале работы; |
| Г | физкультурная минутка. |

6. Формы производственной физической культуры:

- Ⓐ попутная тренировка;
- Ⓑ физкультурная пауза;
- Ⓒ кратковременные занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;
- Ⓓ все вышеперечисленное.

7. Основное средство профессионально-прикладной физической подготовки –

- Ⓐ тренажерные устройства;
- Ⓑ оздоровительные силы природы;
- Ⓒ физическое упражнение;
- Ⓓ отдельные элементы различных видов спорта.

8. К дополнительным факторам, определяющим содержание профессионально-прикладной физической подготовки, относят

- | | |
|---|---|
| А | индивидуальные особенности будущих специалистов; |
| Б | географо-климатические условия региона, где предстоит работать и жить выпускнику; |
| В | режим труда и отдыха; |
| Г | особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфику их профессионального утомления и заболеваемости. |

9. Теорию активного отдыха разработал

- Ⓐ М. Р. Могендович;
- Ⓑ И. П. Павлов;
- Ⓒ И. М. Сеченов;
- Ⓓ Г. Селье.

10. Физкультпаузы при 8-часовом рабочем дне рекомендуется проводить

- А 1 раз;
- Б 2 раза;
- В 3 раза;
- Г 4 раза.

11. На учебных занятиях по физическому воспитанию задачи профессионально-прикладной физической подготовки решаются в отделениях

- А основном;
- Б специальном;
- В спортивном;
- Г все вышеперечисленное.

12. Продолжительность физкультпаузы –

- А 20 – 30 секунд;
- Б 1 – 2 минуты;
- В 5 – 10 минут;
- Г 10 – 25 минут.

13. При проведении утренней гигиенической гимнастики у здоровых людей в возрасте до 40 лет пульс не должен подниматься выше

- А 120 уд. / мин;
- Б 130 уд. / мин;
- В 140 уд. / мин;
- Г 150 уд. / мин.

14. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе является

- А обязательной;
- Б дополнительной;
- В факультативной;
- Г элективной.

15. Система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности, – это

- А производственная физическая культура;
- Б адаптивная физическая культура;
- В фоновая физическая культура;
- Г профессионально-прикладная физическая культура.

16. Самая короткая форма производственной гимнастики –

- А вводная гимнастика в начале работы;
- Б физкультурная пауза;
- В физкультурная минутка;
- Г микропауза активного отдыха.

17. Профессионально-прикладными видами спорта являются:

- | | |
|---|---------------------------|
| А | пожарно-прикладной спорт; |
| Б | подводный спорт; |
| В | автомобильный спорт; |
| Г | велосипедный спорт. |

18. Вводную гимнастику рекомендуется проводить

- А перед началом рабочего дня;
- Б после обеденного перерыва;
- В утром после сна;
- Г все вышеперечисленное.

19. Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется

- А в учебное время;
- Б в свободное время;
- В все вышеперечисленное.

20. Вводная гимнастика на производстве относится к

- А) рекреативной физической культуре;
- Б) профессионально прикладной физической культуре;
- В) базовой физической культуре;
- Г) производственной физической культуре.

21. Физкультурную паузу целесообразно проводить

- А) в обеденный перерыв;
- Б) в моменты, предшествующие развитию утомления;
- В) через каждый час работы;
- Г) когда работник ощущает потребность в кратковременном отдыхе.

22. Вид производственной гимнастики продолжительностью 20 – 30 секунд –

- А) микропауза активного отдыха;
- Б) вводная гимнастика в начале работы;
- В) физкультурная пауза;
- Г) физкультурная минутка.

23. Задачами психофизической подготовки являются:

- | | |
|---|--|
| А | обеспечение высокой интенсивности труда; |
| Б | обеспечение высокой индивидуальной производительности труда; |
| В | повышение функциональных возможностей организма; |
| Г | повышение уровня развития физических качеств. |

Библиографический список

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 11-е изд. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 448 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2021. – 240 с. – URL : https://bek.sibadi.org:443/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=233821&idb=0 (дата обращения : 11.04.2023).
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с.
4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. – Москва : Юрайт, 2020. – 424 с. – URL : <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-510794> (дата обращения : 11.04.2023).
5. Физическая культура и спорт : курс лекций / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; СибАДИ. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : СибАДИ, 2023. – URL: https://bek.sibadi.org/MegaPro/UserEntry?Action=Link_FindDoc&id=285574&idb=0 (дата обращения: 15.06.2023).