**Задания в тестовой форме по теме: «Обучение пациента и его окружение вопросам применения физической культуры».**

**Вариант 1**

1.Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх –

2.Самый распространенный способ самоубийства –

3.Снижение двигательной активности, связанной с перемещением –

4.Движение – это признак\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Нетренированное сердце работает не за счет силы, а за счет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. «… Человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»** (И.А. Аршавский).

7.Греческое «гимнос» означает . . . . . .

8.Преимущества гимнастики

1)

2)

3)

9. Ходьба дозируется

1)

2)

3)

10.Длина шага при ходьбе . . . . . .

11.Максимальная длина дистанции при ходьбе . . . . . .

12. Древние римляне про человека, которого не уважали, говорили\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13.Основные принципы тренировки:

1)

2)

3)

4)

**14. УРОВЕНЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА В ПОКОЕ ( \_\_ УД./МИН.)**

а) 60 – 80

б) 80 – 85

в) 85 – 90

г) 90 – 100

**15. В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ, УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ВСЕ ШКОЛЬНИКИ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ**

а) слабую, среднюю, сильную

б) основную, подготовительную, специальную

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

**16. ГРУППА, КОТОРАЯ СОСТОИТ ИЗ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ПОВЫШЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, НАЗЫВАЕТСЯ**

а) оздоровительной медицинской группой

б) группой лечебной физической культуры

в) специальной медицинской группой

г) группой здоровья

**17. ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОКАЗЫВАЕТ СУЩЕСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ НА**

а) дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

б) рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

в) внешнее дыхание, вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

**18. ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

п) легкий, средний, тяжелыйэ

б) гиперстенический, достаточный, большойэ

в) астенический, суперстенический, мегастенический

г) астенический, нормостенический, гиперстенический

**19. ПОЛНОЕ РАЗВИТИЕ КОСТО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ В ВОЗРАСТЕ**

а) 16-18 лет

б) 20-24 лет

в) 18-20 лет

г) 25-28 лет

**Эталоны к заданиям в тестовой форме по теме:**

«Обучение пациента и его окружение вопросам применения физической культуры».

Вариант 1

1. кладовой жизни
2. лень
3. гипокинезия
4. полноценной жизни и деятельности человека
5. частоты
6. часы своей жизни
7. Обнаженный.
8. Разнообразие
9. Индивидуальный выбор
10. Индивидуальная дозировка
11. По расстоянию
12. По темпу
13. По продолжительности
14. 70-75 см
15. 5 – 6 км
16. он не умеет ни читать, ни плавать
17. Постепенность
18. Систематичность
19. Разносторонность
20. Индивидуальный подход
21. А
22. Б
23. В
24. В
25. Г
26. б

**Эталоны к заданиям в тестовой форме по теме:**

«Обучение пациента и его окружение вопросам применения физической культуры».

**Вариант2**

1. Кинезотерапия.
2. гиподинамия
3. Спок
4. уряжение частоты сердечных сокращений благодаря движению
5. жизненная ёмкость легких
6. Ежедневная зарядка и 2-3-х разовая тренировка в неделю для здоровья.
7. Гимнастика.
8. Ходьба
9. 100-120 шагов.
10. 25 минут
11. когда заболеешь

* Система Амосова
* Программа ходьба и бега
* Система для менеджеров
* Скрытая энергетическая
* гимнастика.

1. Режим ограничений и нагрузок.
2. А
3. Г
4. Г
5. В
6. Г
7. Г

**Задания в тестовой форме по теме: «Обучение пациента и его окружение вопросам применения физической культуры».**

**Вариант 2**

1.Лечение движением –

2.Снижение всякой работы, как кинетической, так и статической –

3.«Если ребенок может просидеть 1 час, то ищите у него болезнь» - (автор)

4.Тренированная брадикардия –

5.ЖЁЛ –

6.Две формы оздоровительного процесса:

* 1)
* 2)

7.Основа физкультурной деятельности . . . . . .

8.Самый доступный вид физических упражнений . . . . . .

9.Средний темп - . . . . . шагов минуту.

10.Продолжительность 1-го занятия оздоровительной ходьбой.

11.Гораций: «Если не бегаешь пока здоров, придется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

12.Физические системы:

* 1)
* 2)
* 3)
* 4)

13.Система Н.М. Амосова называется\_\_\_\_\_

1. **ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНО**

а) ходьба, бег, лыжи

б) силовые упражнения

в) упражнения на растяжку мышц

г) прыжки

1. **РАБОТА МЫШЦ БЛАГОТВОРНО ДЕЙСТВУЕТ НА**

а) преимущественно на суставы

б) соединительно- тканные структуры опорно-двигательного аппарата

в) нервные «стволы», иннервирующие мышцы

г) весь организм в целом

1. **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗОЖ**

а) посещение лекций

б) чтение книг

в) употребление в пищу овощей

г) занятия спортом

1. **КАК ВЛИЯЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА НАСТРОЕНИЕ**

а) ухудшается

б) никак не влияет

в) улучшается

г) подавляет

1. **ПОД ФИЗИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ ПОНИМАЮТ**

а) устойчивость к инфекционным заболеваниям

б) соответствие антропометрических данных общепринятым стандартам

в) активное занятие спортом и достижение высоких результатов

г) способность человека к повседневной физической активности, к полноценному труду, требующему физических усилий

1. **ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ**

а) прозрачной

б) состоящей из синтетических тканей

в) состоящей из вискозных тканей

г) теплозащитной, гигроскопичной, ветроустойчивой