**25.04.2020г.**

**Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.**

1. ***Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:***

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

1. ***Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:***

А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.

1. ***Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов*** – это:

А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.

4. ***Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:***

А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

Д) все вместе.

5. ***Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:***

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

6. ***Обычной нормой ночного сна студента считается***

А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

***8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является
такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой***

А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.

9***. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:***

А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

***10.Личная гигиена включает:***

А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия

на организм; Г) все перечисленное.

***(Вставить в таблицу правильный ответ)***

Ответы тестового задания по теме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**25.04.2020г.**

**Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

1. ***Учебное время студентов в среднем составляет:***

А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;

В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

2***. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:***

А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;

В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

3. ***Работоспособность*** - это способность человека выполнять:

А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. ***Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:***

А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;

В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.

5. ***Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:***

А) врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;

Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;

В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

6. ***Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:***

А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;

В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

7. ***Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:***

А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;

Б) нормализованная двигательная активность;

В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

Г) все перечисленное.

8***.Основной фактор утомления студентов - это:***

А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия:

В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

**(Вставить в таблицу правильный ответ)**

**Ответы тестового задания на тему: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_