**29.04.2020г.**

**Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1.** ***Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и  
силу мышечных групп характеризуют:***

А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;

В) психическую подготовленность студента; Г) психо -физиологическую подготовленность студента.

**2.** ***К средствам физического воспитания относятся:***

А) физические упражнения; Б) двигательные действия;

В) трудовые действия; Г) все перечисленное.

***3. Игровой, соревновательный методы относятся:***

А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;

В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.

***4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:***

А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;

Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Г) нет правильного ответа.

***5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:***

А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.

***6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:***

А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;

В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.

7. **Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу** - это:

А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;

В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.

***ЗАДАНИЕ: (Вставить в таблицу правильный ответ.)***

Ответы тестового задания на тему:

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

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

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

**29.04.2020г.**

**Тема: Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

***1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:***

А) в обеденное время; Б) утренние часы;

В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.

***2. Гигиеническое, оздоровительное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:***

А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий;

В) учебных занятий; Г) отработки пропущенных занятий.

***3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:***

А) бокс; Б) ходьба и бег; В) спортивная гимнастика; Г) единоборства.

***4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо  
учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов  
интенсивность и объем физических нагрузок следует:***

А) повышать: Б) снижать: В) оставить на старом уровне; Г) прекратить.

***5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:***

А) частота сердечных сокращений; Б) результаты выполнения тестов;

В) тренировочные нагрузки; Г) все вместе.

***6. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный  
эффект для лиц от 17 до 25 лет:***

А) 124 удара в минуту; Б) 134 удара в минуту; В) 118 ударов в минуту; Г) 138 ударов в минуту.

***7. Суточная потребность "человека в воде составляет:***

А) 5 литров; Б) 3 литра; В) 2,5 литра; Г) 4 литра.

***8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:***

А) паровая и суховоздушная бани: Б) солнечные ванны;

В) смена нательного белья; Г) дискотека.

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

Ответы тестового задания по теме:

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

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

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

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

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