**11.05.2020г.**

**Тема: Социально – биологические основы физической культуры**

1. **Костная система человека состоит:**

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

1. **Кости соединяются с помощью:**

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

1. **Мышечная система включает около**:

А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.

**4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.

1. **Сердечно-сосудистая система состоит:**

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

1. **Общее количество крови у взрослого человека:**

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

1. **Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

1. **Артериальное давление измеряется:**

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

1. **Жизненная емкость легких** – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

1. **Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий** – это:

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

***(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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**14.05.2020г.**

**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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнить комплекс ОФП.**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю