

ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
060105 «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО»
ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

1 КУРС, ОСЕННИЙ СЕМЕСТР

Лекция Ч.1 «Физическая культура в Российской Федерации»;
Лекция Ч.2. «Физическое воспитание в медицинских и фармацевтических вузах»

1. Программа по физической культуре включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

- а) теоретический;
- б) научно-исследовательский;
- в) самостоятельный;
- г) практический;
- д) контрольный;
- е) спортивный;
- ж) профессионально-прикладной физической подготовки

2. Формы руководства физической культурой и спортом в России (укажите 2 правильных ответа):

- а) общественная;
- б) общественно-самодеятельная;
- в) административная;
- г) государственная.

3. Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

4. Основатель отечественной системы физического воспитания:

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Л.П. Матвеев;
- в) М.В. Ломоносов;
- г) Пьер де Кубертен.

5. Российский студенческий спортивный Союз был образован:

- а) в 1957 году;
- б) в 1987 году;
- в) в 1929 году;
- г) в 1993 году.

6. В каком году в нашей стране был введён предмет «физическая культура» в учебные планы как обязательный:

- а) 1901;
- б) 1910;
- в) 1911;
- г) 1929.

7. Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

8. Центральный студенческий спортивный клуб носил название:

- а) «Динамо»;
- б) «Спартак»;
- в) «Торпедо»;
- г) «Локомотив»;
- д) «Буревестник».

9. Кто осуществляет руководство физкультурно-спортивной деятельностью медицинского вуза:

- а) заведующий кафедрой физической культуры вуза;
- б) ректор вуза;
- в) министр спорта, туризма и молодёжной политики;
- г) министр здравоохранения.

10. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время;
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

11. В каком году была утверждена отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:

- а) 1989;
- б) 1988;
- в) 1997;
- г) 1999.

12. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

13. Занятия физической культурой студентов проводятся в отделениях:

- а) основное, лечебное, оздоровительно-профилактическое, спортивное;
- б) основное, подготовительное, специальное;
- в) специальное, отделение спортивного совершенствования, ЛФК, основное.

14. В каком году Всемирные студенческие игры стали именоваться Универсиадами:

- а) 1945;
- б) 1959;
- в) 1989;
- г) 2001.

15. Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

16. Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе (укажите 2 правильных ответа):

- а) занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- б) учебно-практические занятия;
- в) лекционные занятия;
- г) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Методическое занятие 1. «Гибкость. Методы воспитания и контроля»

1. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью;
- б) движения с максимальным усилием;
- в) сложнокоординационные движения;
- г) движения с большой амплитудой.

2. Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):

- а) статистическая;
- б) динамическая;
- в) скоростная;
- г) активная;
- д) пассивная;
- е) амплитудная;
- ж) статическая.

3. В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):

- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
- б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
- в) способствует уменьшению травматизма;
- г) способствует увеличению двигательных навыков;
- д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

4. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) смежные;
- б) маховые;
- в) простые;
- г) скоростные;

- д) комплексные;
- е) пружинистые.

5. Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?

- а) температура окружающей среды;
- б) половая принадлежность;
- в) ритм движений;
- г) конституция;
- д) спортивная специализация;
- е) предварительная разминка.

Методическое занятие 2. «Выносливость. Методы воспитания и контроля»

1. Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- г) организма противостоять утомлению;
- д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

2. Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) целенаправленная;
- б) общая;
- в) объемная;
- г) специальная;
- д) условная.

3. Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) прямые;
- б) линейные;
- в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) косвенные.

4. Методы развития выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) непрерывный;
- б) интенсивный;
- в) равномерный;
- г) интервальный.

5. Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

- а) скоростная;
- б) силовая;
- в) ведущая;
- г) статическая;
- д) базовая;
- е) скоростно-силовая.