

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Московский областной филиал
Факультет экономики и менеджмента

(наименование факультета)

Кафедра физического воспитания

(наименование кафедры)

***Задания
для самостоятельной работы студентов I курса***

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

(сокращенное наименование дисциплины)

по направлению подготовки

Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Экономика и управление организацией

направленность (профиль)

Бакалавр

квалификация

Заочная

форма обучения

Год набора – 2019г.

Красногорск, 2020 г.

Автор-составитель:

к.э.н., доцент кафедры физического воспитания Сафронова И.Р..

(ученое звание, ученая степень, должность) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой:

заведующий кафедрой физического воспитания Ермаченков В.В..

(ученое звание, ученая степень, должность) (Ф.И.О.)

1 курс.

Элективные курсы по физической культуре

Задание 1.

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

1.1. Цель и содержание задания

Цель задания

- 1.Подготовить реферат на заданную тему теоретического раздела.
- 2.Подготовить реферат на заданную тему практического раздела.
- 3.Выполнить методика-практическую работу по теме основы методики самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Вести карточку физической подготовленности и функционального состояния студента.

1.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Изучить разделы темы -Физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.3 Содержание задания

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. Деятельная сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как

учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

До теоретического зачета допускаются студенты:

Защитившие рефераты, выполнившие методико-практическую работу, имеют заполненную карточку физической подготовленности и функционального состояния студента (заполнение результатов физических упражнений - по состоянию здоровья.

результаты индексов и тестов обязательно)

На зачете иметь заполненную карточку физической подготовленности.

Задание 2.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

2.1 Цель и содержание задания

Цель задания

1. Подготовить реферат на заданную тему теоретического раздела.
2. Подготовить реферат на заданную тему практического раздела.
3. Выполнить методико-практическую работу по теме основы методики самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Вести карточку физической подготовленности и функционального состояния студента.

2.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Изучит разделы темы- Организм человека, функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия.

2.3 Содержание задания

Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика

функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности

Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление). Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности, различным условиям внешней среды.

Тема 3 Основы здорового образа жизни.

3.1 Цель и содержание задания

Цель задания

- 1.Подготовить реферат на заданную тему теоретического раздела.
- 2.Подготовить реферат на заданную тему практического раздела.
- 3.Выполнить методика-практическую работу по теме основы методики самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
4. Вести карточку физической подготовленности и функционального состояния студента.

3.2 Методические рекомендации для выполнения задания

Изучить темы раздела - Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

3.3 Содержание задания

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.
Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его
организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при
здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура
жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ
жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие
формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации
здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и
самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности
здорового образа жизни.

Требования для студентов

До теоретического зачета допускаются студенты:

Защитившие рефераты, выполнившие методико-практическую работу,
имеют заполненную карточку физической подготовленности и
функционального состояния студента (заполнение результатов физических
упражнений - по состоянию здоровья.

результаты индексов и тестов обязательно)

На зачете иметь заполненную карточку физической подготовленности.

Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М.: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

5.2 Дополнительная литература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г.– М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

5.3 Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
12. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методика-практическая работа Методы самоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности»

Вопросы

1. Перечислить тесты по функциональной подготовленности.
2. Методика проведения пробы Руфье, ее варианты, формула и оценки.
3. Методика проведения динамометрии.
4. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ), ее нормы для мужчин и женщин.
5. Методика проведения пробы Яроцкого, ее нормы для мужчин и женщин.

6. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге), ее нормы для мужчин и женщин.

7. Методика проведения пробы Ромберга, ее нормы для мужчин и женщин.

8. Методика проведения ортостатической пробы, ее нормы для мужчин и женщин.

9. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Перечислите контрольные нормативы по ППФП.

11. Методика проведения теста Купера, нормы для мужчин и женщин.

Ответы

1. Проба Руфье исследует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Спирометрия (ЖЕЛ) исследует функциональное состояние системы внешнего дыхания.

Проба на высоте вдоха (проба Штанге) исследует состояние функций легких и сердца.

Проба Ромберга исследует функциональное состояние нервной системы.

Динамометрия исследует функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Экскурия грудной клетки определяет окружность грудной клетки.

Проба Яроцкого исследует вестибулярный аппарат. Все вышеперечисленные показатели составляют тесты по функциональной подготовленности.

2. Проба Руфье имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны.

Различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й мин. подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получают три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле:

$$I_p = \frac{4(P^1 + P^2 + P^3) - 200}{10},$$

где P^1 – частота сердечных сокращений до нагрузки;

P^2 – частота сердечных сокращений после нагрузки;

P^3 – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

Оценки

1-й вариант (лежа)	2-й вариант (сидя)
менее 0 — отлично	менее 0 — атлетическое сердце
от 0 до 5 — хорошо	от 0 до 5 — отлично (отличное сердце) от 5,1 до 10 — хорошо (хорошее сердце)
от 6 до 10 — удовлетворительно	от 10,1 до 15 — удовлетворительно (сердечная недостаточность средней степени)
от 11 до 15 — слабо	от 15,1 до 17 — неудовлетворительно (сердечная недостаточность сильной степени)

3. Сила мышц кисти измеряется ручным динамометром без рывка и каких-либо дополнительных усилий рукой, отведенной в сторону. Измерение повторяют дважды, записывая лучший результат с точностью до 2 кг.

4. Для измерения ЖЕЛ надо медленно сделать максимальный вдох, взять в рот мундштук, зажать нос и плавно, равномерно выдохнуть. Измерение ЖЕЛ повторяют несколько раз с интервалом 0,5–1 мин до тех пор, пока не будут получены два одинаковых результата. Измеренная таким образом величина ЖЕЛ называется фактической и выражается в миллилитрах.

Для мужчин нормальной ЖЕЛ считается 3400–4000 мл, для женщин – 2500–3000 мл.

5. Исследование вестибулярного аппарата проводится при помощи пробы Яроцкого, основанной на определении времени, в течение которого обследуемый способен сохранять равновесие при раздражении вестибулярного аппарата непрерывным вращением головы.

Обследуемому предлагается в положении стоя делать непрерывные круговые движения головой в одном направлении (темп – 2 оборота за 1 с). Длительность сохранения равновесия определяется по секундомеру. Нормальному состоянию вестибулярного аппарата соответствует удержание равновесия в течение 30 с. У тренированных людей оно может достигать 90 с и более. Переутомление снижает время удержания равновесия.

6. Пробу Штанге выполняют в положении сидя с задержкой дыхания на вдохе, зажав нос. Норма для мужчин составляет 50–60 с, для женщин – 30–45 с. Время задержки определяется по секундомеру.

7. Проба Ромберга основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одну ногу. Другая нога согнута так, что ее подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, продолжительность сохранения равновесия.

Твердая устойчивость позы более 15 с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично». Небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с – «хорошо», покачивание при удержании позы

в течение 15 с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15 с – «неудовлетворительно».

8. Исследование функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы проводится с помощью ортостатической пробы, которая основана на том, что тонус симпатического отдела нервной системы и, соответственно, частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатики) в вертикальное положение (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатистики в ортостатистику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела нервной системы в целом. Ортостатическая проба проводится следующим образом: обследуемый ложится на спину, через 35 мин в течение 15 с подсчитывает пульс, затем обследуемый встает и в течение первых и последних 15 с за 1 мин после перехода в вертикальное положение снова подсчитывает пульс.

Учащение пульса, пересчитанное за 1 мин при нормальном тонусе и возбудимости симпатической нервной системы, не должно превышать 12–18 ударов, у тренированных – 6-10 ударов в минуту. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 или более чем на 18 ударов свидетельствует соответственно о понижении или повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

9. Бег на 100 м и прыжок в длину определяют скоростно-силовую подготовку; бег на 2–3 км и тест Купера – общую выносливость; подъем туловища, подъем ног в висе на перекладине, подтягивание – силовую выносливость.

В совокупности они составляют контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Удержание горизонтального положения туловища лицом вниз определяет статическую выносливость. Лазание по канату определяет силовую выносливость и общую ловкость. Ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия определяет переключение внимания и общую ловкость.

Бег в течение 30 мин (женщины) и 1 ч (мужчины) определяет выдержку, стойкость и общую выносливость.

Все вышеперечисленные показатели составляют контрольные нормативы по ППФП с учетом специфики профессии или психофизическую подготовленность.

Тест Купера определяет общую выносливость человека с учетом его функциональных возможностей и способностей в расчете на умение использовать их за 12 мин бега. Результат оценивается по 5-балльной системе.

Оценки

Мужчины	Женщины
1 балл — 1600 м	1 балл — 1400 м
2 балла — 1800 м	2 балла — 1600 м
3 балла — 2100 м	3 балла — 1800 м
4 балла — 2400 м	4 балла — 2100 м
5 баллов — 2800 м	5 баллов — 2600 м

Методика-практическая работа

«Методика составления и самостоятельного проведения учебного занятия по комплексу упражнений утренней гигиенической гимнастики с элементами ППФП»

Вопросы

1. Задачи утренней гимнастики.
2. Последовательность выполнения упражнений.
3. Основное правило при составлении комплекса упражнений.
4. Содержание комплекса упражнений.
5. Что следует делать после окончания утренней гимнастики?
6. Какими элементами ППФП вы дополняете комплекс упражнений?
7. Составить комплекс утренней гимнастики из 6–8 упражнений.

Ответы

1. Задачами утренней гимнастики являются:
 - 1) укрепление здоровья, закаливание организма;
 - 2) развитие ПВК;
 - 3) повышение общей работоспособности;
 - 4) подготовка организма к предстоящей учебе (работе).
2. В самом начале занятий гимнастикой нельзя сразу включать бег, прыжковые или силовые упражнения, предъявляющие высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и другим системам организма. Первое упражнение – ходьба. После нее идут упражнения типа потягивания.

Следующими по порядку нужно включать упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, спины и ног, потом прыжки типа подскоков, медленный бег и ходьбу. В заключение и в паузах между упражнениями целесообразно проводить упражнения на расслабление и дыхание.

3. Таким образом, комплекс упражнений утренней гимнастики составляется так, чтобы поочередно вовлекать в работу мышцы, проработать большее их количество. Дополнительно вводят в комплекс специальные упражнения для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировки вестибулярного, опорно-двигательного аппарата и упражнения, учитывающие специфику профессии в развитии ПВК.

Необходимо постепенно повышать физическую нагрузку от начала занятия к середине и снижать к окончанию. Достигается это путем уменьшения количества повторений в упражнении за счет более медленного его выполнения и включения упражнений на расслабление и дыхание.

4. В комплекс упражнений входят:

1) упражнения, активизирующие функцию дыхания, с изменением частоты, ритма, глубины дыхания, улучшающие выдох, с движениями рук, ног, туловища в исходных положениях стоя и сидя;

2) упражнения, тренирующие сердечно-сосудистую систему: ритмичная ходьба, бег на месте и с продвижением, подскоки, прыжки. Упражнения для мышц рук, ног и туловища выполняются в среднем и быстром темпах;

3) упражнения для сохранения и развития подвижности в суставах и позвоночнике, движения ногами, руками с максимальной амплитудой, пружинящие, с гимнастической палкой, наклоны, круговые движения туловищем и тазом;

4) упражнения для улучшения осанки: повороты, наклоны, круговые движения головой, вперед, назад, вправо, влево. Упражнения для мышц спины: разгибания, прогибания, ползания с гимнастической палкой, со стулом, т. е. корригирующие упражнения;

5) упражнения для развития силы: для плечевого пояса (с эспандером, амортизатором, жгутом и другими средствами); для ног (приседание на одной и двух ногах); для мышц живота (лежа на спине, поочередное поднятие прямых и согнутых ног, круговые движения ими и т. д.);

б) упражнения на расслабление.

5. После окончания утренней гимнастики следуют водные процедуры: обтирание, контрастный душ и т. п.

6. Комплекс упражнений утренней гимнастики можно дополнять следующими элементами ППФП: упражнениями на осанку, специальными дыхательными упражнениями, специальными упражнениями для мышц и глаз и т. д.

7. Представляем комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с элементами ППФП (табл. 4).

Комплекс упражнений утренней гимнастики с элементами ППФП

№ п/п	Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная, или подготовительная	Ходьба на месте Потягивания Упражнения на осанку	20–30 с 20–30 с 20–30 с	Определить пульс до начала занятий. Дышать через нос
2	Основная	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, пальцев (вращения, рывки) Упражнения для мышц туловища, тазобедренных суставов (вращения, повороты) Упражнения для мышц спины (наклоны)	По 6–8 раз По 6–8 раз 15–20 раз 10 с	Амплитуда движений полная в сочетании с дыханием. Темп медленный и средний Голову поднять, прогнуться в пояснице Можно выполнять с палкой

№ п/п	Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
2	Основная	Упражнения на расслабление и дыхание		Приседая, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Не забывать определять пульс в процессе занятий. Он не должен превышать 150 ударов в минуту. Не следует забывать дышать через нос
		Упражнения для мышц ног (полуприседы, выпады с покачиванием)	По 8–10 раз	
		Маховые движения ногами в стороны, вперед, назад	По 6–8 раз	
		Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	30 с	
		Упражнения для мышц шеи и глаз	15–20 с	
		Специальные дыхательные упражнения	15–20 раз	
		Подскоки на двух ногах. Медленный бег на месте	1–2 мин	

№ п/п	Часть	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
3	Заключительная	Упражнения на расслабление и дыхание	10–15 с	Определить пульс. Он не должен превышать 120 ударов в минуту
		Водные процедуры	5 мин	

3.3. Требования к структуре и оформлению рефератов

1. Структура реферата: 1 — план, 2 — содержательная часть, 3- практическое задание, 4 — выводы, 5 — список использованной литературы.

2. На титульном листе следует указать название вуза, кафедры (физической культуры), темы, ФИО студента, учебную группу, год.

3. Для написания реферата необходимо использовать не менее 3-х литературных источников; основой должны служить учебники, указанные в разделе «Основная литература»

4. Объем реферата 12-15 страниц, 12 шрифт, TimesNewRoman, страницы должны быть пронумерованы.

Вопросы к теоретическому зачету 1 курс

1. Определите понятие «физическое воспитание».
2. Назовите основные физические качества, средства их воспитания.
3. Дайте определение понятия «физическая культура».
4. Дайте определения понятий «физическое развитие».
5. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
6. Назовите формы занятий физической культуры.
7. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
8. Что такое физическая подготовка?
9. Что такое физические упражнения?
10. Что такое физическое совершенство?
11. Что такое здоровье?
12. Что такое физическое здоровье?
13. Что такое психическое здоровье?
14. Что такое нравственное здоровье?
15. Что является основным документом самоконтроля? Раскройте его содержание.
16. Методика определения пульса. Его нормы для мужчин и женщин в состоянии покоя.
17. Дайте определение понятиям «ритм» и «аритмия».
18. Когда во время занятий целесообразней проводить контроль за частотой сердечных сокращений?
19. Что такое брадикардия и тахикардия? Их пульсовые характеристики.
20. По какому важному показателю можно определить состояние своего здоровья?
21. Что такое метод индексов и какие индексы вы знаете?
22. Что такое физическое развитие и что относится к этому понятию?
23. Расскажите о ростовесовом и весоростовом индексах.
24. Дайте характеристику индексу Эрисмана.
25. Как определить экскурсию грудной клетки?
26. Физическая культура в высшем учебном заведении
27. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья.
28. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
29. Что такое рациональное питание?
30. Перечислите основные принципы закаливания.
31. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от развития основных физических качеств.
32. В чем заключается негативное влияние вредных привычек на организм?
33. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием здорового образа жизни?
34. Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
35. Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной

работоспособности?

36. Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
37. ППФП – профессиональная прикладная физическая подготовка.
38. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
39. Перечислите этапы обучения движениям.
40. Каково содержание основных принципов физического воспитания?
41. Перечислите основные методы физического воспитания.
42. Дайте определения основных видов физической подготовки.
43. Что такое двигательная активность?
44. От чего зависит работоспособность мозга?
45. _____ Охарактеризуйте состав крови и ее функции.
46. Охарактеризуйте систему кровообращения и ее основные составляющие.
47. Каковы функции сердца как главного органа кровеносной системы?

Тесты

1. Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

- A. Для мышц туловища;
- B. Для мышц верхних конечностей;
- C. Прыжки в длину с разбега
- D. Ускорение на короткие дистанции;

2. Задачами комплекса УГГ является (укажите 2 правильных ответа):

- A. Вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- B. Вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- C. Развить и совершенствовать быстроту;
- D. Полноценно включить организм в предстоящую работу.

3. Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):

- A. План спортивных мероприятий;
- B. Комплекс производственной гимнастики;
- C. Комплекс лечебной физкультуры;
- D. Программу развития физических качеств.

4. Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

- A. Общеразвивающие;

- B. Со значительным отягощением;
- C. Длительного статического характера;
- D. На восстановление дыхания.

5. Какую пользу приносит утренняя гимнастика:

- A. Снижает активность физического состояния;
- B. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
- C. Повышает работоспособность;
- D. Ухудшает настроение

6. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики:

- A. Сколько захочется;
- B. 2-4 раза;
- C. Более 20-30 раз;
- D. Не менее 8-12 раз.

7. Как правильно дышать при выполнении упражнений:

- A. Задерживать дыхание;
- B. Не обращать внимания на дыхание;
- C. Ритмично;

Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища.

8. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику:

- A. Упражнения для спины и брюшного пресса;
- B. Упражнения на гибкость;
- C. Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;
- D. Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

9. Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

- A. Общеразвивающие;

- В. Со значительным отягощением;
- С. На гибкость;
- Д. Длительного статического характера

10. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- А. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
- В. Поднимание ног и таза лежа на спине;
- С. Прыжки;
- Д. Подтягивание в висе на перекладине.

11. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- А. Поднимание ног и таза лежа на спине;
- В. Повороты и наклоны туловища;
- С. Отжимания;
- Д. Подтягивание в висе на перекладине.

12. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног:

- А. Прыжки;
- В. Приседания;
- С. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Д. Подтягивание в висе.

13. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила:

- А. сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
- В. стараться не двигаться в течение нескольких часов;
- С. сидеть неподвижно не более 20 минут;
- Д. держать спину и шею ровно.

14. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя:

- A. Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
- B. Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- C. Ничего не делать;
- D. Подвинуть ближе монитор компьютера.

15. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле:

- A. Держать верхнюю часть спины и шею прямо;
- B. Чаще менять положение ног;
- C. Сидеть, закинув ногу за ногу;
- D. Сидеть долго в одном положении.

16. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом:

- A. День недели;
- B. Время суток;
- C. Температура воздуха;
- D. Влажность.

17. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:

- A. Основная;
- B. Подготовительная;
- C. Заключительная;
- D. Дополнительная.

18. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц:

- A. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
- B. Произвольное расслабление отдельных мышц;
- C. Удары по напряженной мышце;
- D. Статическое напряжение.

19. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП):

- A. Развитие силы;

- В. Развитие выносливости;
- С. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- Д. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта.

20. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

задачи:

- А. Воспитание спортсменов массовых разрядов;
- В. Воспитание спортсменов высших разрядов;
- С. Укрепление здоровья;
- Д. Гармоничное развитие личности.

21. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений:

- А. 4 часа;
- В. 2 часа;
- С. 1 час;
- Д. 10 минут.

22. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний

(в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.):

- А. Зарядка;
- В. регулярные занятия физическими упражнениями;
- С. туристические прогулки;
- Д. штанга.

23. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. малоподвижный образ жизни;
- В. слабость мышц спины;
- С. привычка носить сумку на одном плече;

D. Долгое пребывание в положении сидя за столом.

24.Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- A. НХЛ;
- B. НБА;
- C. МОК;
- D. УЕФА.

25.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира:

- A. игры отличались миролюбивым характером;
- B. в период проведения игр прекращались войны;
- C. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира;
- D. Олимпийские игры имели мировую известность.

26.Что не соответствует рациональному суточному режиму:

- A. Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- B. Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч);
- C. Полноценный сон (не менее 6 ч);
- D. Вредны привычки.