**Зачетное тестирование по дисциплине МДК 02.01 «Организация физкультурно-спортивной работы»**

1. Составной частью двигательного режима не является:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;

2) пассивный отдых.

3) активный отдых

2. Интенсивность физкультпаузы во второй половине рабочего дня должна составлять:

1) 30 - 40 % интенсивности первой физкультпаузы;

2) 40 - 50 % интенсивности первой физкультпаузы;

3) 50 - 60% интенсивности первой физкультпаузы.

3. Принципы занятий физической активность касаются( 2 ответа):

1) комплексности воздействий;

2) разнообразия питания;

3) величины нагрузок;

4) применения медикаментозных средств;

4. Адекватная физическая нагрузка обеспечивает:

1) постепенное снижение массы тела;

2) снижение физиологических резервов организма;

3) оптимальную физическую и умственную работоспособность.

5. Интервал между едой и началом тренировки у ребенка должен составлять:

1) 1 час;

2) 1,5 часа;

3) 2 часа.

6. За 10-15 минут до начала тренировки ребенку рекомендуются выпить:

1) 100-150 граммов натурального фруктового сока;

2) 100-150 граммов дистиллированной воды;

3) 100-150 граммов минеральной воды.

7. Продолжительность туристического похода выходного дня с детьми дошкольного возраста:

1) не превышает 1-2 часов с остановками на привал после 20 - 30 минут ходьбы;

2) не превышает 3-4 часов с остановками на привал после 50 - 60 минут ходьбы;

3) не превышает 5-6 часов с остановками на привал после 60 – 70 минут ходьбы.

8. Людям преклонного возраста показаны:

1) ходьба;

2) бег;

3) силовые тренировки.

9. Время работы при физической нагрузке высокой интенсивности составляет:

1) 5 – 30 мин.

2) 30 – 40 мин.

3) 40 - 90 мин.

10. Противопоказаниями к занятиям физической культурой являются:

1) психическое заболевание;

2) повышенная масса тела;

3) тромбофлебит;

4) частые кровотечения.

11. Умственное утомление это:

1) объективное состояние организма человека;

2) субъективное ощущение человека;

3) психофизиологическая особенность человека.

12. Умственная усталость это:

1) субъективное ощущение человека;

2) объективное состояние организма;

3) психологическая особенность человека.

13. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит:

1)увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

2) сужение сосудов внутренних органов;

3) расширение периферических сосудов конечностей;

4) расширение сосудов внутренних органов.

14. В процессе продолжительной умственной работы происходит:

1) увеличение времени реакции;

2) уменьшение времени реакции;

3) снижение устойчивости внимания;

4) повышение сосредоточения внимания.

15. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются:

1) пониженная температура воздуха;

2) хорошее состояние здоровья;

3) тишина;

4) шум;

5) хорошая освещенность рабочего помещения.

16. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материал, отсутствие вопросов являются признаками:

1) незначительное утомление;

2) значительное утомление;

3) резкое утомление.

17. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

1) «ритмики»;

2) «аритмики»;

3) «синхронники».

18. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:

1) понедельник, вторник, среда;

2) суббота, воскресенье, понедельник;

3) вторник, среда, четверг.

19. Период врабатывания будет проходить быстрее:

1) в весеннем семестре;

2) в осеннем семестре.

20. Снижение работоспособности происходит быстрее:

1) в весеннем семестре;

2) в осеннем семестре.

21. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

1) гипоксии;

2) гиподинамии;

3) гипокинезии.

22. В физкультурную паузу следует включать:

1) позо-тонические упражнения;

2) статические упражнения;

3) упражнения на развитие аэробной выносливости.

23. Приспособление организма к условиям окружающей среды и физических нагрузок обеспечивается:

1) запасами;

2) резервами;

3) оптимизацией;

4) квалификацией.

24. Способность организма усиливать свою деятельность по отношению к состоянию относительного покоя называется:

1) адаптация;

2) иррадиация;

3) лабильность;

4) резервы организма.

25. Мобилизация физиологических резервов связана:

1) с адаптационной перестройкой гомеостатических механизмов организма;

2) с согласованием работы отдельных органов и систем;

3) с большой устойчивостью и стабильностью;

4) с биологической значимостью реакций для организма.

26. Расширение диапазона физиологических резервов организма может обеспечиваться путем:

1) оптимизации условий окружающей среды;

2) закаливания организма;

3) специальных контрольных измерений

4) усиления воздействия нетрадиционных средств.

27. Сохранить физиологические резервы организма позволяют:

а) творческий потенциал;

б) физические упражнения;

в) запасы организма;

г) окружающие силы природ

 28. Тренировка организма к гипоксии способствует повышению:

1) уровня гемоглобина в крови;

2) умственной работоспособности;

3) физической работоспособности.

29. К социально-экономическим факторам относят:

1) условия труда;

2) качество медицинской помощи;

3) материальное благосостояние;

4) уровень солнечной радиации.

30. К социально-биологическим факторам относят:

1) возраст родителей;

2) загрязнение среды обитания;

3) пол;

4) уровень солнечной радиации;

5) жилищные условия.

31. Для строительства учебно-спортивных баз для лыжных гонок и биатлона следует выбирать…

1)места, имеющие жилье для спортсменов;

2) места пригодные для оборудования стрельбища;

3) где можно проложить трассы и построить трамплины для подготовки спортсменов высокой квалификации;

4) в зонах кратковременного отдыха;

5) где могут оборудоваться блоки питания спортсменов с различной формой обслуживания.

32. Диаметр баскетбольного кольца…

1) 43 см;

2) 44 см;

3) 41 см;

4) 40 см;

5) 45 см.