

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева**

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра-разработчик социальной педагогики и социальной работы

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 1
от 08.09.2016 г.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического
совета направления подготовки
Протокол № 1
от 09.09.2016 г.
Директор ИСГТ

_____ Е.А. Викторук

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
Педагогическая валеология

Направление подготовки / Профиль
44.03.02 Психолого-педагогическое образование / Психология и социальная
педагогика
Квалификация (степень) – бакалавр

Составитель: Л.Г.Климацкая, д.м.н., профессор кафедры социальной педагогики и
социальной работы

Красноярск, 2016-10-15

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Педагогическая валеология» является установление соответствия учебных достижений обучающихся запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), рабочей программы дисциплины (РПД).

1.2. ФОС по дисциплине решает следующие **задачи**:

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных (ОК) компетенций обучающихся.
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и социальная педагогика»;
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»;
- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины «Педагогическая валеология»

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Педагогическая валеология»:

ПК -36 – способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номера	Форма
ПК -36 – способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья	ориентировочный	Анатомия и возрастная физиология, Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль		Письменная работа, тестирование
	когнитивный	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности	текущий контроль		Обзор литературных источников, составление библиографического списка Представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы реферат/доклад, презентация
	практикологический	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности	текущий контроль		проверка готовности учебно-исследовательской работы (проекта); реферат/доклад и презентация
	рефлексивно-оценочный	Анатомия и возрастная физиология Основы ЗОЖ и гигиены Безопасность жизнедеятельности Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности	итоговая аттестация		зачет

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Педагогическая валеология»

3.1 Фонды оценочных средств включают

3.2. Оценочные средства

3.2.1 Оценочное средство - вопросы к зачету

Критерии оценивания по оценочному средству 1 - вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) зачтено	(73-86 баллов) зачтено	(60-72 балла) зачтено
ПК -36 – способность осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья	Обучающийся на высоком уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен осуществлять психологическое просвещение педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам особенностей психологического развития детей с разными типами нарушенного здоровья

Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущей аттестации по дисциплине «Педагогическая валеология»

4.1. Фонды оценочных средств включают: письменную работу, составление библиографического списка и обзор литературных источников, представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы, написание и защиту реферата (с презентацией), учебно-исследовательского задания, выполнение тестовых заданий.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - письменной работе

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	--

Ответ на вопросы полный	2
Аргументирует свою точку зрения. Приводит доказательные примеры	2
Ответ сформулирован самостоятельно, на основе анализа и обобщения практического опыта	1
Максимальный балл	5

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - обзор литературных источников, составлению библиографического списка

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество источников	1
Соответствие источников исследуемой проблеме, теме, адекватность предлагаемой выборки источников	2
Глубина анализа источников	2
Максимальный балл	5

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 4 - представление изучаемого теоретического материала в виде таблицы или схемы

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Количество выделенных для сравнительного анализа изучаемых объектов (подходов и др.)	1
Адекватность и полнота определения оснований для сравнительного анализа объектов (концепций, подходов и др.)	2
Соответствие установленных взаимосвязей между объектами и их признаками	2
Максимальный балл	5

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - написание реферата

Критерии оценивания	Количество баллов
---------------------	-------------------

	(вклад в рейтинг)
Обоснованность целей и задач реферата	1
Полнота и глубина представленного предметного содержания, раскрывающего проблему и тему	2
Соответствие первоисточников исследуемой проблеме и теме	1
Оформление реферата	1
Максимальный балл	5

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 6 - подготовка презентации к реферату

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Использование цвета, изображений, шрифтов	1
Включение схем, таблиц, фотографий, иллюстраций и других видео материалов, позволяющих более глубоко раскрыть предметное содержание реферата	2
Отбор предметного содержания, раскрывающего суть проблемы и темы	2
Максимальный балл	5

4.2.6. Критерии оценивания по оценочному средству 7 – учебно-исследовательское задание

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Проведение учебно-исследовательского задания	1
Обработка и анализ исследования	2
Подготовка сообщения о результатах проведенного исследования	2
Максимальный балл	5

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 8 - выполнение тестовых заданий

Критерий оценивания: % ответов, совпадающих с ключом	Количество баллов	
вклад в промежуточный рейтинг (по разделам № 1 и № 2)	вклад в итоговый рейтинг	
60 - 75 % правильных ответов	8	15
76- 90 % правильных ответов	9	20
91-100 % правильных ответов	10	25
Максимальный балл	10	25

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов

оценочных средств (литература методические указания, рекомендации, и другие материалы, использованные для разработки ФОС)

Ю.А. Черкасова Рабочая программа практики производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности) Преддипломная практика. Красноярск, 2016 file:///C:/Users/1/Downloads/rabochaya-programma-proizvodstvennoi-praktiki-napravlenie-39-03-02-socialnaya-rabota.pdf

6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. Примерные вопросы к зачету

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Педвалеология - наука о здоровье. История возникновения.
2. Основоположники валеологии: И. И. Брехман, В. П. Казначеев, Л. Г. Татарникова, В. В. Колбанов.
3. Философия здоровья. Трактровка понятия здоровья Сократом, Платоном, Аристотелем, Галеном, Ибн-Сина, Л. Толстым, Чернышевским.
4. Здоровье как системное понятие.
5. Философия здоровья. Методы формирования
6. Факторы, влияющие на здоровье
7. Критерии физического здоровья человека.
8. Контроль состояния "физического здоровья" и "физического развития". Функциональные, резервные возможности организма человека и методы изучения.
9. Критерии психического и социального здоровья человека.
10. Состояние здоровья россиян и детей красноярского края по данным литературы.
11. Резервные возможности здоровья. Методы определения резервных возможностей человека.
12. Способы повышения резервных возможностей здоровья.
13. Образ жизни. Здоровый образ жизни.
14. Основные составляющие образа жизни
15. Значение двигательной активности для здорового образа жизни

16. Значение питания для здорового образа жизни
17. Вредные привычки и зависимости (табакокурение, алкогольная привязанность, наркомания). Профилактика.
18. Биоритмологические, хронобиологические закономерности функциональных систем человека.
19. Основные здоровьесберегающие режимы человека.
20. Онтогенез формирования валеологической культуры человека.
21. Методологические принципы построения валеологического образования.
22. Педвалеология - экологический аспект
23. Современные здоровьесберегающие технологии.
24. Валеологическая служба - служба здоровья.
25. Принципы создания здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.
26. Валеологическое сопровождение образовательной среды.
27. Валеологическое сопровождение развития ребенка. Организация и принципы работы с родителями.
28. Валеологическое сопровождение здоровья взрослого.
29. Экспертная оценка валеологической деятельности образовательного учреждения, урока.
30. Санитарно - гигиенические требования к валеологической службе образовательного учреждения.
31. Нормативно - правовая база здоровьесберегающей деятельности.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

7.1. Типовые вопросы и задания к письменной работе

Медико-физиологический аспект здоровьесбережения

(Данные Вы можете взять в своей школе или детском образовательном учреждении, или придумать виртуальные, главное – оцените результаты в соответствии с нормативными документами)

Валеологическая оценка внешних и внутренних факторов учебно-воспитательного процесса.

Цель: выявить факторы, влияющие на соматическое здоровье учащихся во время обучения,

Задание №1.

Валеологическая оценка классной комнаты и ее оборудования.

Цель: овладеть методами оценки размеров, освещенности, воздушно-теплового режима, цветовой гаммы и оборудования классной комнаты для здоровьесбережения учащихся.

Оборудование: сантиметровая лента или рулетка, термометр, компас.

Ход работы:

Оценка размеров классной комнаты.

Измерить ширину и длину кабинета, вычислить площадь (S_k). Выяснить количество учеников одновременно занимающихся в кабинете.

Оценить полученные данные, учитывая, что площадь классной комнаты должна быть не менее 50 кв.м., длина – 8-9 метров, ширина – 5,7- 6,2 м., минимальная площадь на одного ученика должна составлять 1,25 м. для учащихся 1-8 классов и 1,4 м. – для учащихся 9-10 классов. Наиболее целесообразная форма классной комнаты - прямоугольник с размещением окон по одной из его длинных сторон.

Вывод

Оценка естественного освещения.

Измерить площадь остекленной поверхности окон (S_o).

Рассчитать световой коэффициент (СК) по формуле:

$$СК = S_o/S_k = \underline{\hspace{10em}}$$

Оценить результаты, учитывая, что значение СК не должны быть менее 0,25.

Оцените ориентацию окон кабинета по сторонам света, учитывая, что оптимальной стороной является южная, восточная и юго-восточная стороны. Такая ориентация обеспечивает комфортные условия для светового и теплового климата учебных помещений. Для кабинетов черчения, рисования и информатики оптимальной ориентацией является северная, северо-восточная, северо-западная стороны.

Вывод

Оценка искусственного освещения

Искусственное освещение класса должно быть достаточным по силе, которая оценивается по удельной мощности. Для ее определения суммарная мощность всех ламп в ваттах соотносится к площади пола в квадратных метрах. Норма освещенности при лампах накаливания – 48 Вт/кв.м., при люминисцентных лампах составляет 21-22 Вт/кв.м.

Вычислите удельную мощность освещения ($M_{уд}$):

$$M_{уд} = (\text{мощность одной лампы} \times \text{количество ламп}) / S_k =$$

Установите, имеются ли над классной доской софиты, оборудованные двумя зеркальными светильниками. Оцените правильность их размещения над доской (нормативные значения – 0,3 м. над доской и 0,6 м. в сторону класса).

Оценить искусственную освещенность.

Вывод

Оценка воздушно-теплового режима.

Измерить температуру воздуха термометром (у доски, на высоте головы учащегося).

Температура (t) = -18°

Вывод

Измерить площадь фрамуг или форточек (S_{ϕ}).

Вычислите коэффициент вентиляции (КВ) $KB = S_{\phi} / S_k = \underline{\hspace{2cm}}$

Оцените результаты, учитывая, что КВ должен быть не менее 0,02.

Выясните частоту и длительность проветривания учебной комнаты.

Данные занесите в таблицу, например,

Таблица 1. Длительность проветривания учебных помещений

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до +6	8	25
От +5 до 0	7	20
От 0 до -5	5	15
От -5 до -10	3	10
Ниже -10	1,5	7

Сделайте выводы, ориентируясь на нормативные данные, помещенные в Таблице 2.

Таблица 2. Длительность сквозного проветривания учебных помещений

Наружная температура	Длительность проветривания (мин.)	
	Малая перемена	Большая перемена
От +10 до +6	4-10	25-35
От +5 до 0	3-7	20-30
От 0 до -5	2-5	15-25
От -5 до -10	1-3	10-15
Ниже -10	1- 1,5	5-10

Вывод:

Оценка выполнения требований к расстановке мебели в классе

Измерить расстояние от доски до первой парты среднего ряда (в норме оно должно составлять 2,0-2,5 метра);

Измерить расстояние от последней парты до задней стены классной комнаты (нормативные показатели 0,4-0,5 метра);

Измерить расстояние от парт первого ряда до наружной стены (нормативные показатели 0,4-0,6 метра);

Измерить расстояние между рядами (нормативные показатели 0,6-0,8 метра).

Вывод:

Оценка цветовой гаммы кабинета

Определите окраску стен, пола, мебели, цвет штор и классной доски. Оцените, насколько она гармонична.

Сделайте вывод о влиянии цветовой гаммы кабинета на работоспособность, зрение и настроение учеников. При оценке цветовой гаммы используйте следующую информацию:

- для стен учебных помещений лучше использовать светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого цветов; - для мебели лучше использовать цвета натурального дерева или светло-зеленый; - для классных досок – темно-зеленый или темно-коричневый; - для дверей, оконных рам – белый цвет (по рекомендациям СанПина);
- в классной комнате передняя зеленая стена при желтых боковых стенах создает благоприятные условия для работы, поскольку глаза не утомляются, а окраска боковых стен обеспечивает теплую и уютную атмосферу (по данным исследователей);
- исследованиями Института цветопсихологии в Цюрихе установлена связь между цветом и психологическими характеристиками человека:

Возраст	Предпочитаемые цвета	Цвет, вызывающий отрицательное отношение
4-10	Красный, пурпурный, розовый, бирюзовый	Черный, темно-коричневый, серый
11-12	Зеленый, желтый, красный	Оливковый, пастельно-зеленый, лиловый
13-16	Ультрамарин, синий, оранжевый	Фиолетовый, лиловый
17-19	Красно-оранжевый	Пурпурный, розовый

Выводы:

Задание №2

Валеологическая оценка расписания учебных занятий для здоровьесбережения учащихся

Цель: Освоить методику оценки основных элементов учебных занятий в школе, научиться составлять расписание с учетом валеологических требований и возрастных особенностей учащихся.

Оборудование: Расписание уроков в классе (с 4 по 11 класс).

Ход работы:

Общие сведения:

Название и номер школы МБОУ № ... общеобразовательная школа».

Сведения о классе 7 класс

Время начала занятий 8-30

Подсчитайте недельную нагрузку в часах, оценить ее, учитывая, что суммарный научно-обоснованный недельный объем учебных нагрузок составляет в 1-х классах 20, во 2-х – 22, в 3-х – 24, в 5-х – 8-х – 30 часов и в 9-х – 11-х – 31 час. Кроме того, дополнительное проведение факультативных занятий из расчета в 7-х – 9-х классах – 2 часа, 10-х – 11-х классах – 4 часа в неделю сверх типового плана также является физиологически обоснованным. Однако эти занятия не должны включаться в расписание.

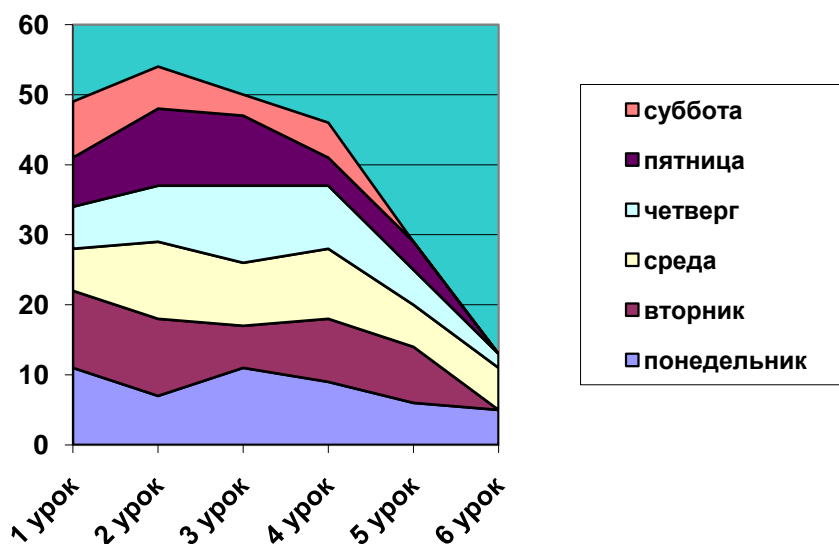
Выписать недельное расписание уроков, оценить каждый урок по шкале трудности, подсчитать суммарную сложность за каждый день.

Учебный предмет	Балл
Математика, русский	11
Иностранный язык	10
Физика, химия	9
История	8
Родной язык, литература	7
Естествознание, география	6
Физкультура	5
Труд	4
Черчение	3
Рисование	2
Пение	1

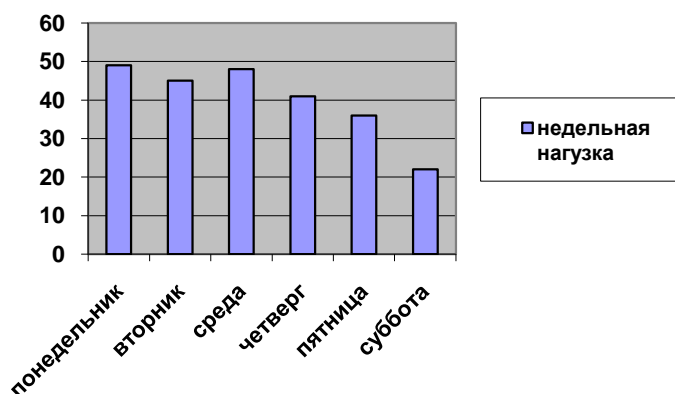
Например, расписание 7 класса

№ урока	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1 урок	Математика	Математика	Обществознание	География	Литература	История
2 урок	Литература	Русский яз.	Математика	История	Русский яз.	География
3 урок	Математика	Биология	Химия	Математика	Английский	Черчение
4 урок	Химия	Физика	Английский яз.	Физика	Труд	Физ-ра
5 урок	Биология	История	Экология	Физ-ра	Труд	
6 урок	Физ-ра		Биология	рисование		

1.Графики сложности расписания на каждый учебный день в течение одной недели:



2. Построить график недельной нагрузки



Проанализировать расписание каждого дня и за неделю в целом с учетом знаний о биологических ритмах и изменении умственной работоспособности учащихся разного возраста.

Вывод

Задание № 3

Валеологическая оценка организации урока для здоровьесбережения учащихся

Цель: выявить внутренние факторы учебного процесса, оказывающие влияние на сохранение и формирование здоровья учащихся.

Оборудование: бумага, ручка, методика корректурной пробы для учеников определенного возраста.

Ход урока:

При оценке урока необходимо учесть:

ПРИМЕР

Возраст учеников – *11-12 лет*

Дату проведения обследования – *18 января*

День недели – *понедельник*

Место урока в расписании, время проведения – *2 урок, 9ч25м-10ч10м*

Предыдущий урок – *география*

Определить умственную работоспособность учащихся в начале урока.

В течение урока наблюдать за изменениями состояния отдельного ученика, учитывая устойчивость произвольного внимания, включенность в учебную деятельность, рабочую позу и двигательную активность.

Определите умственную работоспособность ученика по окончании урока.

Оцените изменение работоспособности ученика по результатам теста.

Предпринимает ли преподаватель действия, направленные на улучшение состояния учащихся

№	Ф.И. ученика	Показатели в начале урока	Показатели в конце урока	Изменение работоспособности
1	Токмачева Виктория	Эмоционально и физически возбуждена. Но быстро включилась в урок.	С нетерпением ждет конца урока	В начале урока принялась за работу, в середине урока стала отвлекаться на посторонние действия, в конце урока активно принялась за работу.

Вывод: указать продуктивные и непродуктивные действия

ПРИМЕР действий, направленные на улучшение состояния учащихся

Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях имеет несомненное значение для здоровья учащихся. Это касается многих факторов - от освещения и характеристик воздуха в помещении до особенностей конструкции и расположения рабочей мебели.

При оценке состояния воздушно-теплового режима следует исходить из основных показателей воздуха - состава, температуры и влажности.

Нормальный состав воздуха в классном помещении, обеспечивая адекватное насыщение крови кислородом и своевременное ее освобождение от продуктов обмена веществ, исключительно важен для нормальной деятельности ЦНС. Температура и относительная влажность воздуха в помещении, согласно гигиеническим нормативам, должны составлять 18-20°C и 30-70% соответственно.

Что касается влажности воздуха, то при высоких ее значениях затрудняется терморегуляция из-за того, что образующийся при угрозе перегревания пот не испаряется, а, впитываясь в ткани одежды, создает неблагоприятный для кожи и организма микроклимат: с одной стороны, содержащиеся в поте вредные вещества вызывают раздражение кожи и являются удобной для жизнедеятельности патогенных микроорганизмов средой, а с другой, - затруднение теплоотдачи провоцирует повышение температуры тела с соответствующим снижением работоспособности. Однако и излишняя сухость в помещении, которая достаточно часто встречается при искусственном отоплении, неблагоприятно сказывается на состоянии работника, особенно на его дыхательной системе. В частности, она вызывает высушивание слизистой дыхательных путей, что лишает ее способности обезвреживать действие попадающих сюда возбудителей инфекции.

1. Во время перемен школьники должны покинуть класс, тк нужно создавать сквозняки открытыми окнами и дверьми, что обеспечивает быструю смену воздуха;
2. Организация на переменах двигательной активности.
3. На большой перемене- организация питания
4. На уроке: наличие эмоциональных разрядок, физкультминутки, психологический климат

7.2. Обзор литературных источников по проблеме исследования в социальной медицине (по материалам исследований зарубежных и отечественных ученых).

Составьте обзор литературных источников по разделам дисциплины

(предложенным преподавателем).

7.3. Преобразование (трансформация) изучаемого текстового материала в виде логических схем и таблиц.

Прочитайте конспекты лекций, изучите соответствующую тему по учебнику (научной статье, монографии) и представьте основное содержание в виде схемы или таблицы.

7.4. Написание реферата, оформление реферата, подготовка сообщения по теме реферата (с презентацией)

Темы рефератов

1. Основные факторы, определяющие здоровье.
2. Физиологическая норма: норма покоя и норма реакции. Понятие «здоровье» и «болезнь».
3. Возрастная периодизация. Критические периоды.
4. Понятие паспортного и биологического возраста.
5. Понятие роста и развития. Особенности развития: гетерохронность, биологическая надежность, акселерация.
6. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
7. Общий принцип строения нервной системы. Рефлекс как основная форма нервной деятельности.
8. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль условных рефлексов.
9. Неврозы, их виды, профилактика.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Эмоции человека и здоровье.
12. Основы здорового питания. Связь питания и здоровья.
13. Культура движения и здоровья. Физическая работоспособность, методы ее повышения.
14. Психофизиологические механизмы вредных привычек.
15. Способы повышения функциональных, резервных возможностей организма.
16. Методы и способы самооздоровления.
17. Утомление и переутомление, их признаки и профилактика.
18. Зрительный анализатор. Развитие глаза. Профилактика близорукости у детей.
19. Сон, его физиологическая основа. Организация сна.

20. Вредные привычки. Их влияние на здоровье.
21. Причины возникновения нервных и психических заболеваний у детей.
22. Теория П.К. Анохина о функциональных системах.
23. Личность. Ее структура (темперамент, характер, потребности, способности).
24. Психическое здоровье. Секрет нервной силы. Шесть основных страхов: бедность, болезнь, старость, осуждение, потеря любви, смерть.
25. Эмоции человека и здоровье.
26. Организация здоровьесберегающей службы.
27. Нравственное здоровье человека. Его взаимосвязь с другими компонентами здоровья.

7.5. Учебно-исследовательское задание (проект).

Цель: овладеть здоровьесберегающими технологиями при проектной деятельности.

Проектная деятельность по международной программе HBSC

«Здоровье детей»

Алгоритм действий. Получить у преподавателя анкету. Пользуясь методологией, описанной в карте литературного обеспечения дисциплины пункт 9, с учетом гендерных особенностей провести оценку: материальной обеспеченности семьи, физического развития, питания, двигательной активности, пассивного досуга, самооценки.

Проанализировать факторы комплексно влияющие на здоровье и образ жизни детей.

Написать заключение

Инструкция, как правильно отвечать на вопросы:

Ты должен оценить насколько тебе подходит предложение: совсем не соответствует, частично соответствует, почти соответствует, точно подходит.

Ты должен выбрать только один вариант ответа.

Пример для Петра и Анны:

Для Петра подходит: Пётр любит Кока-колу и ставит крестик «X» в ответе «точно подходит». Но он не очень любит зеленый салат и ставит крестик «X» на ответе «частично соответствует».

Петя			не соответствует	частично соответствует	почти соответствует	точно подходит
1.	Я люблю Кока-колу	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Я люблю зеленый салат	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Для Ани подходит: Аня не любит Кока-колу и отмечает крестиком «X» ответ «совсем не соответствует». Зеленый салат не считает своей самой любимой едой, ~~X~~ ест его с удовольствием и ставит крестик «X» на ответе «почти подходит»

Аня			не соответствует	частично соответствует	почти соответствует	точно подходит
3.	Я люблю Кока-колу	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Я люблю зеленый салат	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сейчас мы зададим несколько простых вопросов:

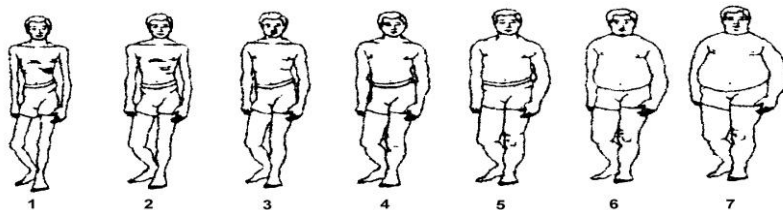
Я... мальчик девочка

Я родился (родилась)(месяц) _____ в году _____

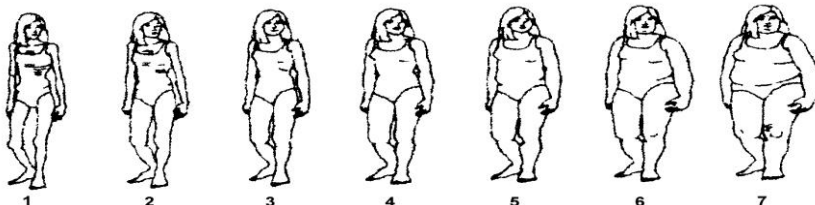
Мой рост (в метрах) _____ Мой вес (в килограммах) _____

Сейчас мы хотели бы узнать, как выглядят твои родители:

Мой отец выглядит так



Моя мама выглядит так



А теперь несколько вопросов о занятиях физической культурой и спортом:

6.	Что значат для меня занятия физической культурой и спортомне важны										очень важные
		О	О	О	О	О	О	О	О	О	О
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Ты занимаешься в спортивной секции? да раньше занимался, сейчас нет нет

На следующий вопрос отвечают дети, которые занимаются в спортивной секции. Дети, не занимающиеся в спортивной секции отвечают на 15 вопрос и следующие.

	В эти дни недели...	...занимаются следующим видом спорта (секция)...	...количество часов
8.	Понедельник	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
9.	Вторник	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
10.	Среда	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
11.	Четверг	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
12.	Пятница	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
13.	Суббота	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов
14.	Воскресенье	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> примерно _____ часов

В твоей семье родители занимаются физической культурой и спортом?

		ежедневно	несколько раз в неделю	один раз в неделю	редко	Не занимаются вообще
15.	Моя мама занимается спортом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Мой папа занимается спортом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Часто ли ты бегаешь и играешь на свежем воздухе?

		ежедневно	много раз в неделю	один раз в неделю	редко	никогда
17.	Я бегаю и играю на свежем воздухе...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Вопросы о твоей семье и доме.

18.	У тебя есть собственная комната?	нет	да
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		вообще нет	один раз
		два раза	больше двух раз

		вообще нет	один раз	два раза	больше двух раз
19.	Как часто ты ездил на каникулах куда-нибудь с семьёй за пределы города за последние 12 месяцев?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		нет	один	два или больше	
20.	У твоих родителей есть автомобиль или микроавтобус?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		ни одного	один	два	больше двух
21	Сколько компьютеров в твоей семье?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

В какой стране родились твои родители?

	Россия	... другая страна	
22	Моя мама родилась ... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	а именно, <input type="checkbox"/> _____
23	Мой отец родился ... <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	а именно, <input type="checkbox"/> _____

Укажи оценки за прошлый учебный год по следующим предметам:

	1	2	3	4	5	
24	... Математика	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	... Русский язык	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	... Физическая культура	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Продолжу обучение в общеобразовательной школе	Перейду в другую школу
27	В какую школу ты пойдешь после летних каникул? <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Чем ты добираться в школу и сколько времени на это уходит?

28	Пешком	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> _____ раз в неделю	<input type="checkbox"/> _____ мин.
29	На велосипеде	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> _____ раз в неделю	<input type="checkbox"/> _____ мин.
30	На автобусе	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> _____ раз в неделю	<input type="checkbox"/> _____ мин.
31	Расстояние до автобусной остановки	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> _____ раз в неделю	<input type="checkbox"/> _____ мин.
32	На машине	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/> _____ раз в неделю	<input type="checkbox"/> _____ мин.

Оцени себя по следующим высказываниям, даже если это вызовет у тебя затруднения.

	Не согласен	Частично согласен	почти полностью согласен	Согласен, так оно и есть	
33	Мне нравится моё тело таким, какое оно есть.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	У меня прекрасные результаты в спорте.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Я часто забываю, что выучил в школе.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	В сравнении с другими я выгляжу хорошо.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	У меня есть причина собой гордиться.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Я часто без причины грущу.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Я бы свою внешность с удовольствием изменил.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Во время занятий по физической культуре я совсем не замечаю, как летит время.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Часто ли ты пользуешься компьютером?	ежедневно	несколько раз в неделю	1 раз в неделю	Много раз в месяц	Один раз в месяц или реже	никогда
97 ...сам один	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
98 ... с родителями	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
99 ... с друзьями	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Как часто ты играешь в игровую приставку?	ежедневно	несколько раз в неделю	1 раз в неделю	Много раз в месяц	Один раз в месяц или реже	никогда
100 ...сам один	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
101 ... с родителями	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
102 ... с друзьями	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сколько раз в день ты обычно смотришь телевизор, видео, DVD?	совсем не смотрю	примерно 30 минут в день	примерно 1 час в день	примерно 3 часа в день	примерно 3 часа в день	примерно 4 часа в день	Примерно 5 часов в день	6 часов или больше
103 В будний день ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
104 По выходным ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сколько часов в день в своё свободное время ты пользуешься компьютером (чтобы играть, писать письма, выполнять домашние задания, пользуешься интернет)?	Не пользуюсь	приблизительно 30 минут в день	приблизительно 1 час в день	приблизительно 2 часа в день	приблизительно 3 часа в день	приблизительно 4 часа в день	Приблизительно 5 часов в день	Приблизительно 6 часов и больше
105 В будний день...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
106 В выходной день ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Сколько часов в день ты играешь в свободное время на игровой приставке?	совсем не играю	приблизительно 30 минут в день	приблизительно 1 час в день	приблизительно 2 часа в день	приблизительно 3 часа в день	приблизительно 4 часа в день	Приблизительно 5 часов в день	Приблизительно 6 часов и больше
107 В будний день ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
108 По выходным ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Телевизора	Компьютера	Физической культуры и спорта
109 Мне труднее всего отказаться от ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Вес в кг	
Рост в см	
Индекс массы тела	

7.6. Тестовые задания

1. Что является предметом изучения педвалеологии?
 - А) самосохранение человека;
 - Б) здоровье человека;
 - В) человек;
 - Г) жизнь клетки;
2. Что является объектом изучения педвалеологии?
 - А) все живое;
 - Б) человек;
 - В) здоровый образ жизни;
 - Г) вредные привычки
3. Не относятся к признакам здоровья:
 - А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
 - Б) функционирование в пределах нормы;
 - В) наличие резервных возможностей организма;
 - Г) регулярная заболеваемость
4. Укажите неверный уровень здоровья
 - А) личное;
 - Б) индивидуальное;
 - В) общественное;
 - Г) групповое
5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется
 - А) блаженство;
 - Б) нирвана;
 - В) здоровье;
 - Г) релаксация
6. Здоровье человека на 50% зависит от
 - А) наследственности;
 - Б) образа жизни;
 - В) медицины;
 - Г) внешней среды
7. «Валео» - в переводе с латинского означает
 - А) здоровье;
 - Б) привет;
 - В) наука;
 - Г) человек
8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
 - А) 50%;
 - Б) 30%
 - В) 20%
 - Г) 10%
9. Выберите признак нездорового образа жизни
 - А) активная жизненная позиция;
 - Б) несбалансированное питание;
 - В) полноценный отдых;
 - Г) регулярная двигательная активность
10. Уровни здоровья:
 - А) общественное, групповое, индивидуальное;
 - Б) общественное, групповое, общемировое;
 - В) групповое, индивидуальное, собственное;
 - Г) групповое, индивидуальное, собственное
11. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?
 - А) на 50%;
 - Б) на 30%;
 - В) на 40%

- Г) на 10%
12. Что не является одним из видов здоровья?
- А) соматическое;
 - Б) психическое;
 - В) эмоциональное;
 - Г) нравственное
13. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?
- А) 10%;
 - Б) 20%;
 - В) 30%;
 - Г) 50%
14. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?
- А) наследственностью;
 - Б) условиями внешней среды;
 - В) образом жизни;
 - Г) системой здравоохранения
4. Что не является условием здорового образа жизни?
- А) активная жизненная позиция;
 - Б) полноценный отдых;
 - В) пассивность;
 - Г) рациональное питание
15. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется
- А) рациональная жизнь;
 - Б) здоровый образ жизни;
 - В) эффективный образ жизни;
 - Г) здоровье
16. – это индивидуальные особенности поведения человека
- А) условия жизни;
 - Б) качество жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) уровень жизни
17. Общественное здоровье - это
- А) здоровье группы людей;
 - Б) личное здоровье;
 - В) здоровье населения страны;
 - Г) здоровье людей определенной этнической группы
18. Здоровье - это
- А) отсутствие болезни;
 - Б) состояние радости;
 - В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;
 - Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам
19. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это
- А) условия жизни;
 - Б) качество жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) уровень жизни
20. Валеология - это
- А) наука о недрах земли;
 - Б) наука о здоровье человека;
 - В) наука о питании;
 - Г) наука о режиме дня человека

21. От чего здоровье зависит на 10%?
- А) от наследственности;
 - Б) от органов здравоохранения;
 - В) от образа жизни;
 - Г) от окружающей среды
22. Здоровый образ жизни - это
- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
 - Б) систематические занятия спортом;
 - В) способность человека управлять своими эмоциями;
 - Г) способность человека управлять своими двигательными действиями
23. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется
- А) физическое здоровье;
 - Б) духовное здоровье;
 - В) нравственное здоровье;
 - Г) социальное здоровье;
24. Цель науки валеологии?
- А) изучение животного мира;
 - Б) развитие интеллектуальных способностей человека;
 - В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;
 - Г) развитие профессиональных способностей человека
25. Отметьте составляющую нездорового образа жизни
- А) полноценный отдых;
 - Б) гиподинамия;
 - В) отсутствие вредных привычек;
 - Г) сбалансированное питание
26. Выберите фактор нездорового образа жизни
- А) полноценный отдых;
 - Б) сбалансированное питание;
 - В) социальная пассивность;
 - Г) регулярная двигательная активность
27. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья
- А) устойчивость к действию повреждающих факторов;
 - Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;
 - В) функционирование организма в пределах нормы;
 - Г) наличие резервных возможностей организма.
28. Количественные показатели условий жизни - это
- А) уровень жизни;
 - Б) качество жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) условия жизни;
29. В каких годах возникла наука «валеология»?
- А) в 80-х 20 века;
 - Б) в 80-х 19 века;
 - В) в 50-х 20 века;
 - Г) в 50-х 19 века;
30. Какого уровня здоровья не существует?
- А) групповое;
 - Б) среднестатистическое;

- В) общественное;
- Г) личное

Соматический компонент здоровья.

1. Астеник - это

- А) гармонично развитый человек;
- Б) человек худощавый с длинными конечностями;
- В) А – образная фигура;
- Г) увеличенное количество жирового компонента

2. Типом телосложения, генотипом,

уровнем обмена веществ,

функциональным состоянием организма характеризуется

- А) моральное здоровье человека;
- Б) физическое здоровье человека;
- В) психическое здоровье человека;
- Г) социальное здоровье человека

4. Сколько % в идеальной фигуре должна

составлять талия от окружности грудной клетки?

- А) 75%
- Б) 85%
- В) 55%
- Г) 45%

5. У астеников - женщин обхват запястья составляет

- А) больше 18 см;
- Б) меньше 16 см;
- В) больше 20 см;
- Г) меньше 10 см

6. Индекс Кетле находится по формуле

- А) рост/ вес;
- Б) вес/ рост;
- В) объем груди/ рост;
- Г) объем таза/ объем талии

7. Тучные, полные люди относятся

к типу телосложения

- А) астеник;
- Б) нормостеник;
- В) гиперстеник;
- Г) суперстеник

8. Сколько % от окружности грудной

клетки в идеале составляет шея?

- А) 38%;
- Б) 45%;
- В) 25%;
- Г) 30%

9. Что такое ОГК в валеологии?

- А) обхват грудной клетки;
- Б) образец главного критерия;
- В) обхват головной клетки;
- Г) обхват голого колена

10. Чему равен идеальный вес мужчины

(по индексу Кетле)?

- А) 370 – 400 г/ см;
- Б) 500-600 г/ см;
- В) 250-300 г/ см;
- Г) 430-480 г/ см;

11. Каким типом телосложения

обладает женщина, если

обхват запястья составляет 18 см?

- А) астеник;
- Б) нормостеник;
- В) гиперстеник;
- Г) антистеник

12. Какой тип фигуры является идеальным?

- А) А;
- Б) Х;
- В) Н;
- Г) О

13. Из перечисленных пунктов:

1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление
– к антропометрическим измерениям относят:

- А) 2,3
- Б) 1,2
- В) 1,4
- Г) 3,4

14. Укажите правильный тип телосложения

- А) мегастеник;
- Б) астеник;
- В) аутстеник;
- Г) физикстеник

15. Соматическое здоровье - это

- А) тип нравственного и психического здоровья;
- Б) тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;
- В) регулярная двигательная активность;
- Г) соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека

16. Какая «буквенная» формула типа фигур верна?

- А) А, О, Х, П, Т;
- Б) Б, О, Х, А, И;
- В) А, О, I, Х, Т;
- Г) И, Т, О, Х, П.

17. Какова протяженность кровеносных капилляров в организме человека?

- А) 5 км;
- Б) 200 тыс. км;
- В) 100 тыс. км;
- Г) 20 км

18. Функциональная проба - это

- А) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;
- Б) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;
- В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;
- Г) увеличение мышечной массы

19. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить:

- А) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности;
- Б) быстроту простой реакции;
- В) жизненную емкость легких;
- Г) максимальное потребление кислорода

20. Тест Купера – это

- А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;
- В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;

- Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.
21. 12 - минутный тест Купера позволяет в индивидуальном порядке определить:
- А) жизненную емкость легких;
 - Б) степень физической подготовленности и максимальное потребление кислорода непрямым способом;
 - В) частоту сердечных сокращений после стандартной нагрузки;
 - Г) артериальное давление после стандартной нагрузки.
22. Поза Ромберга позволяет определить:
- А) состояние ЦНС;
 - Б) состояние мышечной силы;
 - В) состояние вестибулярного аппарата;
 - Г) степень развития общей выносливости;
23. Как проводится функциональная проба «Поза Ромберга»?
- А) испытуемый пробегает 100 м с учетом времени;
 - Б) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами с учетом времени;
 - В) испытуемый реагирует на звуковой сигнал с учетом времени;
 - Г) испытуемый выполняет прыжок в длину с места с учетом расстояния.
24. Тейпинг – тест используется для определения состояния
- А) сердечно-сосудистой системы;
 - Б) дыхательной системы;
 - В) нервно-мышечного аппарата;
 - Г) кардиореспираторной системы.
25. Как проводится тейпинг – тест?
- А) испытуемый должен попасть в цель из 3 попыток;
 - Б) испытуемый в течение 40 секунд ставит точки на листе бумаги;
 - В) испытуемый выполняет прыжок с места;
 - Г) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами.
26. Гипоксические пробы используют для оценки:
- А) адаптации человека к гипоксии, в частности скорость протекания обменных процессов, устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца;
 - Б) способности перестраивать двигательные действия в зависимости от обстановки;
 - В) выполнять действия длительное время, не снижая ее эффективности;
 - Г) выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
27. Проба Генчи предполагает выполнение испытуемым
- А) задержки дыхания после максимального выдоха с регистрацией времени;
 - Б) 10 приседаний с максимальной скоростью;
 - В) максимального выдоха с регистрацией объема;
 - Г) ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя.
28. Динамометрия – это
- А) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;
 - Б) способ оценки силовых способностей мышц кисти;
 - В) способ оценки силовых способностей мышц ног;
 - Г) способ оценки силовых способностей мышц туловища.
29. Спирометрия – это
- А) способ оценки дыхательной системы человека;
 - Б) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека;
 - В) способ оценки силовых способностей человека;
 - Г) способ оценки координационных способностей человека;
30. Как проводится функциональная проба Руфье – Диксона?
- А) испытуемый пробегает максимальное расстояние за 12 минут с фиксацией дистанции;
 - Б) испытуемый задерживает дыхание на вдохе с фиксацией времени задержки;
 - В) испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд;
 - Г) испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая колени

Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.

1. Назовите 1 элемент, входящий в скоростные способности человека
 - А) ритм;
 - Б) темп;
 - В) равновесие;
 - Г) сила
2. Как называются упражнения, при которых воздействию подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
 - А) силовые;
 - Б) аэробные;
 - В) анаэробные;
 - Г) растягивающие
3. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?
 - А) силовые;
 - Б) координационные;
 - В) растягивающие;
 - Г) дыхательные
4. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?
 - А) специальная;
 - Б) силовая;
 - В) скоростная;
 - Г) общая
5. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает
 - А) прямое, краткое, прерывистое
 - Б) линейное, ступенчатое, волнообразное;
 - В) отрезковое, непрерывное, длительное
 - Г) смешанное
6. Скоростные способности развиваются при помощи
 - А) упражнений, выполняемых с максимальной скоростью;
 - Б) упражнений, выполняемых с минимальной скоростью;
 - В) упражнений с отягощением;
 - Г) аэробных упражнений
7. В каком режиме работы мышца способна проявить максимальное усилие?
 - А) преодолевающим;
 - Б) смешанном;
 - В) уступающим;
 - Г) статическим
8. При многократном выполнении аэробных упражнений миокард
 - А) увеличивается;
 - Б) сокращается в объеме;
 - В) остается без изменений;
 - Г) распадается на волокна
9. Что означает «уступающий режим работы мышц»?
 - А) длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);
 - Б) длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);
 - В) длина мышечного волокна не изменяется;
 - Г) длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается
10. Какая способность развивается при помощи упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?
 - А) скоростная;
 - Б) сила;
 - В) гибкость;
 - Г) общая выносливость
11. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?
 - А) сознательность;
 - Б) активность;
 - В) трудолюбие;

- Г) доступность
12. Аэробный режим работы лимитируется частотой сердечных сокращений
- А) 120-130 ударов в мин;
Б) 150-170;
В) 160-180;
Г) 170-190
13. Какой вид упражнений не относится к аэробным?
- А) ходьба;
Б) лыжный спорт;
В) конькобежный спорт;
Г) сальто назад
14. Выносливость не зависит от
- А) возраст;
Б) пол;
В) жизненная емкость легких;
Г) резус - фактор
15. К физическим способностям не относится
- А) сила;
Б) выносливость;
В) сила воли;
Г) гибкость
16. Укажите принципы применения физических упражнений
- А) рациональное распределение во времени;
Б) доступность и прогрессирование;
В) сознательность и активность;
Г) все вышеперечисленные
17. Сила – способность преодолевать препятствие за счет собственных мышечных усилий
- А) внутреннее;
Б) внешнее;
В) инерционное;
Г) психологическое
18. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическим упражнениями
- А) силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
Б) на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
В) скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;
Г) на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые
19. Относительная сила - это
- А) отношение абсолютной массы к силе собственного тела;
Б) отношение абсолютной силы к массе собственного тела;
В) сила человека по отношению к абсолютному показателю в данной весовой категории;
Г) отношение мышечной массы к проявленной силе
20. Способность человека управлять своими движениями называется
- А) сила;
Б) выносливость;
В) координация;
Г) гибкость
21. Какие способности развивают упражнения с отягощениями?
- А) силовые;
Б) скоростные;
В) гибкость;
Г) выносливость
23. Что не является эффектом аэробных упражнений?
- А) увеличение эластичности кровеносных сосудов;
Б) ускорение синтеза белка;
В) увеличение жизненной емкости легких;
Г) увеличение запаса гликогена в печени

24. Назовите неправильный режим работы мышц в силовых упражнениях
- А) последовательный;
 - Б) уступающий;
 - В) преодолевающий;
 - Г) статический
24. Выберите неправильный вид скоростных способностей
- А) быстрота одиночного действия;
 - Б) быстрота простой реакции;
 - В) быстрота сложной реакции;
 - Г) быстрота смешанного типа
25. Общая выносливость – это способность противостоять
- А) специфическому утомлению;
 - Б) воздействию специфических факторов;
 - В) воздействию неспецифических факторов;
 - Г) неспецифическому утомлению;
26. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?
- А) активизируются обменные процессы;
 - Б) развивается выносливость;
 - В) увеличивается жизненная емкость легких;
 - Г) снижается частота сердечных сокращений
27. Укажите физические способности человека
- А) силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость;
 - Б) растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;
 - В) утомляющие, расслабляющие;
 - Г) стимулирующие, коммуникативные, планирующие.
28. Сила - это
- А) мощность;
 - Б) дар божий;
 - В) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;
 - Г) способность ощущать себя комфортно
29. Скорость - это
- А) расстояние, пройденное в единицу времени;
 - Б) быстрота работы мышц;
 - В) умение рационально распределять нагрузку;
 - Г) ускорение
30. Какому из 4-х групп упражнений характерно ускорение синтеза белка и уменьшение водородных связей?
- А) растягивающие;
 - Б) аэробные;
 - В) силовые;
 - Г) анаэробные
31. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий
- А) силовые;
 - Б) координационные;
 - В) скоростные;
 - Г) выносливость
32. Координационные способности - это
- А) телепатические способности;
 - Б) аддиктивные способности;
 - В) способность человека управлять собственными движениями;
 - Г) способность ориентироваться в сторонах света
33. Каким должен быть вес отягощения (в % от максимума) в упражнениях при желании уменьшить жировой компонент?
- А) 80-85%;
 - Б) 50-70%;
 - В) 10-20%;

Г) 100%

34. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

- А) шпагат;
- Б) метания;
- В) ходьба;
- Г) стрельба из лука

35. При помощи каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- А) при помощи аэробных упражнений;
- Б) при помощи координационных упражнений;
- В) упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- Г) упражнения смешанного типа

36. Упражнения, направленные на преодоления внешнего сопротивления за счет собственных мышечных усилий – это:

- А) аэробные;
- Б) смешанные;
- В) силовые;
- Г) растягивающие

37. К положительным эффектам занятия бегом не относятся

- А) улучшается кислородоснабжение головного мозга;
- Б) появляется чувство эйфории;
- В) появляется отдышка;
- Г) улучшается микроциркуляция крови

38. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

- А) 16-18 лет;
- Б) 11-12 лет;
- В) 13-15 лет;
- Г) 5-7 лет

39. Что из перечисленного не является условием проявления силовых способностей?

- А) генетические факторы;
- Б) количество нервных импульсов;
- В) величина мышечного поперечника;
- Г) место прикрепления мышцы к суставу

40. Сила - это

- А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;
- Б) способность человека контролировать физические нагрузки в течение суток;
- В) способность человека длительное время выполнять физические упражнения;
- Г) способность правильно рассчитать величину мышечного усилия.

41. Сила бывает абсолютной и

- А) неабсолютной;
- Б) относительной;
- В) неполной;
- Г) завершенной.

42. Что не влияет на проявление скоростных способностей?

- А) наследственность;
- Б) состав мышечных волокон;
- В) подвижность ЦНС;
- Г) мимическая функция мозга

43. Способность сохранять равновесие относится к

- А) скоростным способностям;
- Б) силовым способностям;
- В) сверхъестественным способностям;
- Г) координационным способностям

44. Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость

- А) общая;
- Б) к статическим усилиям;

- В) силовая;
 - Г) специальная
45. Стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение:
- А) координации движений;
 - Б) выносливости к статическим усилиям;
 - В) гибкости, повышение подвижности суставов;
 - Г) силовой выносливости.
46. К скоростно-силовым видам упражнения, характеризующимся максимальной интенсивностью усилий, относят
- А) бег на средние дистанции;
 - Б) греблю;
 - В) лыжные гонки;
 - Г) метание
47. Какие упражнения увеличивают эластичность мышц и мышца может удлиняться?
- А) аэробные;
 - Б) анаэробные;
 - В) растягивающие;
 - Г) ритмические
48. Какой вес отягощения (% от повторного максимума) способствует наращиванию силы и мышечной массы?
- А) 100%;
 - Б) 50-60%;
 - В) 80-85%;
 - Г) 30-40%
49. Для оценки гибкости применяют следующие тесты:
- А) висы на полусогнутых руках;
 - Б) поднятие туловища из положения лежа;
 - В) наклон туловища из положения стоя на скамейке;
 - Г) вис углом
50. Основных физических качеств человека
- А) 4;
 - Б) 5;
 - В) 6;
 - Г) 7
51. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это
- А) выносливость;
 - Б) гибкость;
 - В) быстрота;
 - Г) ловкость
52. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется
- А) жировой компонент;
 - Б) белковый компонент;
 - В) углеводный компонент;
 - Г) водородный компонент
53. Способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения – это выносливость
- А) силовая;
 - Б) общая;
 - В) специальная;
 - Г) координационная;
54. Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях - это
- А) сила;
 - Б) выносливость;
 - В) ловкость;
 - Г) быстрота

55. К видам упражнений, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуации и форм действий относят:

- А) лыжные гонки;
- Б) спортивную гимнастику;
- В) спортивные игры;
- Г) плавание

56. Выносливость бывает:

- А) общая и специальная;
- Б) внешняя и внутренняя;
- В) обязательная и необязательная;
- Г) произвольная и произвольная

57. От чего не зависят скоростные способности?

- А) от наследственности;
- Б) от композиции мышечных волокон;
- В) от подвижности ЦНС;
- Г) от времени года

58. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности - это

- А) гибкость;
- Б) сила;
- В) выносливость;
- Г) быстрота

59. Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени - это

- А) общая выносливость;
- Б) силовые способности;
- В) скоростные способности;
- Г) аэробные способности

60. Максимальная величина внешнего сопротивления, которое человек может преодолеть, называется

- А) относительная сила;
- Б) абсолютная сила;
- В) максимальная сила;
- Г) суперсила

61. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется

- А) абсолютный режим;
- Б) аэробный режим;
- В) анаэробный режим;
- Г) относительный режим

62. Что не относится к режиму работы мышц?

- А) уступающий;
- Б) преодолевающий;
- В) статический;
- Г) оздоровительный

63. Один из видов выносливости

- А) индивидуальная;
- Б) общая;
- В) групповая;
- Г) общественная

64. Какие упражнения развивают общую выносливость?

- А) растягивающие;
- Б) аэробные;
- В) силовые;
- Г) анаэробные

65. Какого режима работы мышц не существует?

- А) уступающий;

- Б) преодолевающий;
 - В) статический;
 - Г) стандартный
66. Назовите «верную» физическую способность человека
- А) красота;
 - Б) выносливость;
 - В) принципиальность;
 - Г) гармоничность
68. К координационным способностям относится:
- А) способность различать двигательные действия в пространстве, во времени и по усилиям;
 - Б) способность наращивать мышечную массу;
 - В) способность наращивать силу без увеличения мышечной массы;
 - Г) способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.
69. Укажите тест, определяющий гибкость позвоночника
- А) прыжок в длину с места;
 - Б) наклон вперед в положении стоя или сидя;
 - В) подтягивание;
 - Г) жим штанги из положения лежа
70. Укажите тест, определяющий «взрывную» силу человека
- А) прыжок в длину с места;
 - Б) отжимания от гимнастической скамейки;
 - В) подтягивание в вися;
 - Г) становая сила.

Основы рационального питания.

1. Какой из элементов не относится к макроэлементам?
- А) кальций;
 - Б) хлор;
 - В) магний;
 - Г) цинк
2. Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов - это
- А) моносахариды;
 - Б) олигосахариды;
 - В) полисахариды;
 - Г) сахароза
3. Назовите третий основной компонент сбалансированного питания «белки, жиры,»
- А) витамины;
 - Б) минеральные вещества;
 - В) углеводы;
 - Г) вода
4. Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма
- А) углеводы;
 - Б) белки;
 - В) витамины;
 - Г) жиры
5. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются
- А) углеводы;
 - Б) минеральные вещества;
 - В) витамины;
 - Г) жиры
6. Углеводы не содержат:
- А) полисахариды;
 - Б) моносахариды;
 - В) олигосахариды;
 - Г) аминокислоты
7. Органические соединения, состав которых отражается формулой С..Н..О..
- А) углеводы;

- Б) макроэлементы;
 - В) микроэлементы;
 - Г) витамины
8. Укажите коэффициент физической активности сна
- А) 1;
 - Б) 2;
 - В) 3;
 - Г) 4
9. Чему равен коэффициент физической активности в ходьбе?
- А) 3,4;
 - Б) 1,8;
 - В) 2,5
 - Г) 1
10. Каковы затраты энергии на специфически – динамическое действие пищи в сутки?
- А) 5%;
 - Б) 15%;
 - В) 10%;
 - Г) 20%
11. Органические кислоты, молекулы которых содержат одну или несколько аминогрупп, называются
- А) белки;
 - Б) жиры;
 - В) аминокислоты;
 - Г) витамины
12. Какие вещества классифицируются на макро – микро - ультрамикроэлементы?
- А) белки;
 - Б) жиры;
 - В) минеральные вещества;
 - Г) углеводы
13. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение
- А) белков животного и растительного происхождения;
 - Б) жиров животного и растительного происхождения;
 - В) белков, жиров, углеводов;
 - Г) моносахаридов, полисахаридов
14. Что такое липиды?
- А) белки;
 - Б) углеводы;
 - В) витамины;
 - Г) жиры
15. Органические соединения, нерастворимые в воде, маслянистое вещество, один из основных компонентов клеток и тканей живых организмов, называются
- А) углеводы;
 - Б) витамины;
 - В) жиры;
 - Г) белки
16. Согласно правилу сбалансированности 1 порядка, на долю жиров приходится:
- А) 1;
 - Б) 4;
 - В) 2;
 - Г) 0,95
17. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам?
- А) Кальций;
 - Б) Марганец;
 - В) Железо;
 - Г) Магний
18. Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты
- А) жирами;

- Б) углеводами;
 - В) белками;
 - Г) витаминами
19. К жирорастворимым витаминам не относится
- А) витамин С;
 - Б) витамин А;
 - В) витамин Д;
 - Г) витамин Е
20. Укажите правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения в режиме питания человека
- А) 20%-80%;
 - Б) 60%-40%
 - В) 80%-20%
 - Г) 30%-70%
21. Основным строительным материалом организма человека - это
- А) белки;
 - Б) жиры;
 - В) витамины;
 - Г) углеводы
22. Белки - это
- А) органические вещества, которые делятся на моно-поли - дисахариды;
 - Б) минеральные вещества;
 - В) органические вещества, состоящие из 22 аминокислот;
 - Г) низкомолекулярные вещества, необходимые для нормального метаболизма
23. Высокомолекулярные азотосодержащие вещества, молекулы которых построены из аминокислот, называются
- А) жиры;
 - Б) витамины;
 - В) белки;
 - Г) углеводы
24. Макроэлементы - это
- А) вещества, необходимые человеку в очень малых количествах;
 - Б) органические соединения, имеющие сходное строение и свойства;
 - В) это вещества, выполняющие одинаковые функции в организме;
 - Г) основной источник тепловой энергии в организме
25. В рациональном питании обычного человека должна соблюдаться следующая сбалансированность белков: жиров: углеводов
- А) 1:0,95:4
 - Б) 2:1:3
 - В) 1:2:3
 - Г) 2:3:4
26. Метаболизм - это
- А) жизнь клетки;
 - Б) способность к размножению;
 - В) деятельность мозга;
 - Г) обмен веществ
27. Что не входит в систему сбалансированности 1 порядка?
- А) белки;
 - Б) жиры;
 - В) углеводы;
 - Г) калории
28. Специфически-динамическое действие пищи занимает... процентов основного суточного обмена?
- А) 10%
 - Б) 20%
 - В) 30%
 - Г) 40%

29. Выберите правильную формулировку закона равновесия
- А) прихода энергии;
 - Б) расхода энергии;
 - В) баланса энергии;
 - Г) прихода и расхода энергии
30. Витамины группы «В» относятся к
- А) водорастворимым;
 - Б) кислотнорастворимым;
 - В) жирорастворимым;
 - Г) нерастворимым
31. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:
- А) овощами;
 - Б) минеральными веществами;
 - В) витаминными напитками;
 - Г) крупами, хлебом
32. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая
- А) минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор);
 - Б) мясо, рыбу, яйца;
 - В) сахар, крупы, картофель;
 - Г) овощи, фрукты, молоко.
33. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет
- А) 1 г;
 - Б) 1,5 г - 2 г;
 - В) 3 г – 3,5;
 - Г) 4 г
34. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет
- А) 1 г;
 - Б) 1,5 г - 2 г;
 - В) 3 г – 3,5 г;
 - Г) 4 г
35. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет
- А) 1 г;
 - Б) 1,5 г - 2 г;
 - В) 3 г – 3,5 г;
 - Г) 4 г
36. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет
- А) 1 г;
 - Б) 2 г – 2,5;
 - В) 3 г – 3,5 г;
 - Г) 4 г
37. Энергия, равная 4 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г
- А) жиров;
 - Б) воды и пищевых волокон;
 - В) витаминов и минеральных элементов;
 - Г) белков и углеводов
38. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за
- А) 45-55 минут;
 - Б) 3-3,5 часа;
 - В) 30 минут;
 - Г) 1,5-2 часа.
39. В режиме дня занимающихся физкультурой и спортом последний прием пищи (в вечерние часы) должен составлять 5-10% суточной энергоценности рациона и включать такие продукты как:
- А) кофе, шоколад, отварную говядину, хлеб;

- Б) кисель, шпик, грибы, картофель жареный;
В) чай, жареное мясо, белковое печенье;
Г) молоко, кисломолочные продукты, фрукты, соки.
40. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет
А) 1 г;
Б) 2 г – 2,5;
В) 3 г – 3,5 г;
Г) 4 г
41. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет
А) 1 г;
Б) 1,5 г - 2 г ;
В) 3 г – 3,5 г;
Г) 4 г – 4,5 г
42. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять:
А) углеводы;
Б) Витамины;
В) продукты повышенной биологической ценности;
Г) жиры
43. Основным источником энергии в организме является:
А) витамины;
Б) углеводы;
В) белки)
Г) жиры
44. Энергия, равная 9 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г
А) жиров;
Б) воды и пищевых волокон;
В) витаминов и минеральных элементов;
Г) белков и углеводов
45. На сколько групп делятся профессии в зависимости от энергозатрат?
А) 10;
Б) 8;
В) 5;
Г) 6
46. Классификация углеводов по составу?
А) укрепляющие и восстанавливающие;
Б) простые и сложные;
В) вязкие и жидкие;
Г) водорастворимые и жирорастворимые
47. Жиры выполняют следующие функции в организме человека
А) защитные;
Б) теплорегулирующие;
В) энергообеспечивающие;
Г) все вышеперечисленные
48. Булимия – это
А) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
Б) доведенное до крайности неумеренное потребление пищи, невротическое состояние;
В) недостаток в рационе питания минеральных веществ;
Г) недостаток в рационе питания йода.
49. Анорексия – это
А) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности;
Б) переизбыток в рационе питания минеральных веществ;
В) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;
Г) переизбыток в рационе питания йода.
50. Клубника, морковь, ананас, авокадо, перец, банан, капуста, лимон, черника, орехи, тмин, лук, рыбий жир – эти продукты питания обеспечивают человеку
А) необходимое количество энергии;
Б) стрессоустойчивость, улучшение мыслительной деятельности;

- В) оптимальное количество углеводов;
- Г) оптимальное количество жиров.

Оздоровительные системы.

1. Слово «спорт» происходит от древнефранцузского «de sporte», что означает

- А) тренировка;
- Б) упражнение;
- В) развлечение, забава;
- Г) физическая работа

2. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека

- А) 5-10 часов;
- Б) 6-8 часов;
- В) 12-17 часов;
- Г) 15-20 часов

3. Какой фазы работоспособности не существует?

- А) вработывания;
- Б) устойчивая работоспособность;
- В) утомление;
- Г) абсолютная работоспособность

4. Сколько существует фаз работоспособности?

- А) 4;
- Б) 3;
- В) 5;
- Г) 2

5. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

- А) гипертония;
- Б) гиподинамия;
- В) гиперактивность;
- Г) стресс

6. Релаксация - это

- А) напряжение;
- Б) расслабление;
- В) болезнь;
- Г) выносливость

7. Комплексная система упражнений с отягощениями, совершенствующая телосложение, называется

- А) йога;
- Б) бодибилдинг;
- В) фен – шуй;
- Г) оригами

8. Тест Купера длится в течение

- А) 12 мин;
- Б) 20 мин;
- В) 30 мин;
- Г) 10 мин

9. Протамины - это

- А) умершие клетки организма человека;
- Б) живые клетки головного мозга;
- В) живые клетки крови;
- Г) живые иммунные клетки

10. Укажите название оздоровительной системы П. Иванова

- А) закалка
- Б) детка
- В) малышка
- Г) конфетка

11. Религиозно-философская система, одна из древнейших, (с санскрита означает «соединение») - это

- А) аэробика;
 - Б) йога;
 - В) шейпинг;
 - Г) бодибилдинг
12. Кто автор оздоровительной системы «Детка»?
- А) П. Павлов;
 - Б) П. Иванов;
 - В) И. Стрельников;
 - Г) В. Вернадский
13. Масса мозга составляет % от массы тела человека
- А) 10-12% ;
 - Б) 5-7% ;
 - В) 2-3%
 - Г) 15-20%.
14. Мозг потребляет в сутки% энергии, получаемой с пищей
- А) 10%;
 - Б) 20%;
 - В) 30%;
 - Г) 25%.
15. Система К.Купера ставит целью увеличение
- А) мышечной массы человека;
 - Б) увеличение максимального потребления кислорода;
 - В) увеличение гибкости;
 - Г) увеличение объема внимания.
16. Какие упражнения рекомендует использовать в своей системе К.Купер?
- А) циклические;
 - Б) ациклические;
 - В) гимнастические;
 - Г) с отягощениями
17. В первом правиле П.Иванов рекомендовал:
- А) чистить зубы 2 раза в день;
 - Б) питаться 2 раза в день;
 - В) пить холодную воду 2 раза в день;
 - Г) 2 раза в день купаться в холодной воде.
18. Шейпинг – оздоровительная система, включающая в себя:
- А) только растягивающие упражнения;
 - Б) только силовые упражнения;
 - В) аэробные, силовые упражнения;
 - Г) координационные упражнения.
19. Фитнесс – в переводе с английского языка означает
- А) строительство;
 - Б) соответствие;
 - В) оптимизация;
 - Г) норма.
20. Аутогенная тренировка предполагает:
- А) обучение человека мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умению контролировать произвольную умственную активность;
 - Б) мысленное выполнение человеком двигательных действий;
 - В) самостоятельное выполнение двигательных действий во внеурочное время;
 - Г) воздействие гипнозом на выполняющего двигательные действия человека.

Основы психического здоровья.

1. Психомоторные функции организма можно определить с помощью
- А) тейпинг – теста;
 - Б) теста Купера;
 - В) индекса Пинье;
 - Г) индекса Руфье-Диксона

2. Какой вид здоровья отвечает за состояние мыслительных процессов?
- А) физическое;
 - Б) социальное;
 - В) психическое;
 - Г) нравственное
3. Укажите правильный ответ «Эта зависимость характеризуется стремлением человека испытать повторно ощущение эйфории. Это зависимость....»
- А) физическая;
 - Б) психическая;
 - В) духовная;
 - Г) эмоциональная
4. Что не входит в определение «психическое здоровье»?
- А) адекватность реакций на внешние воздействия;
 - Б) гармония между человеком и людьми;
 - В) объективное отражение реальности;
 - Г) отсутствие вредных привычек
5. Психическое здоровье - это
- А) оптимальное состояние и функционирование всех систем человека;
 - Б) состояние равновесия между человеком и внешним миром, объективное отражение реальности;
 - В) только нормальное функционирование ЦНС;
 - Г) положение человека в обществе, его активная позиция в отношениях с окружающими людьми
6. Какой из пунктов не относится к познавательным психическим процессам?
- А) память;
 - Б) внимание;
 - В) мышление;
 - Г) самооценка
7. Эмоция – в переводе с латинского означает
- А) счастье;
 - Б) волновать, возбуждать;
 - В) несчастье;
 - Г) настроение.
8. Эмоции выполняют следующие функции в организме
- А) отражательно-оценочная, регулирующая;
 - Б) аналитическая, синтетическая
 - В) диалектическая, развивающая.
 - Г) регулирующая, коммуникативная.
9. Переключающая, подкрепляющая, компенсаторная - это
- А) ответная реакция организма на раздражение;
 - Б) функции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;
 - В) регулирующие индивидуальное поведение функции эмоций;
 - Г) ответная реакция на стресс.
10. Передние отделы фронтальной коры головного мозга, гиппокамп, миндалина, гипоталамус – это органы, отвечающие за
- А) за верхнее дыхание;
 - Б) сохранение равновесия;
 - В) способность к репродукции;
 - Г) происхождение эмоциональных состояний, в организации целенаправленного поведения.
11. А. Маслоу предложил следующую иерархию человеческих потребностей: потребность в самореализации и самоуважении, потребность в безопасности, физиологические потребности, потребность любить и принадлежать кому-то. Расставьте в порядке убывания их значимости.
- А) физиологические потребности;
 - Б) потребность в безопасности;
 - В) потребность любить и принадлежать кому-то;
 - Г) потребность в самореализации и самоуважении.
12. Положительная самооценка, психосоциальное развитие, соответствующее возрасту, эффективные способы удовлетворения потребностей, умение приспособиться, умение переживать неудачи, разумная степень независимости - это

- А) признаки взрослого человека;
 - Б) признаки эмоционального благополучия;
 - В) признаки адекватно реагирующего на мир человека;
 - Г) признаки счастливого человека.
13. Укажите признаки эмоционального благополучия
- А) умение справляться со стрессом;
 - Б) способность работать;
 - В) забота о других, способность любить;
 - Г) все вышеназванные.
14. Развитие индивидуальности - это
- А) условие достижения эмоционального благополучия;
 - Б) условие карьерного роста;
 - В) необходимая черта творческих работников;
 - Г) стремление к самосовершенствованию.
15. Эффективное общение, развитие близких отношений, развитие активности, культивация положительных эмоций - это
- А) психологические черты современного человека;
 - Б) условия достижения эмоционального благополучия;
 - В) психологический профиль профессионала;
 - Г) функции психики человека.
16. Укажите 3 правильных типа поведения человека по Дж. Нейдхарду
- А) флегматик, сангвиник, меланхолик;
 - Б) открытый, закрытый, безразличный;
 - В) правый, левый, центристский;
 - Г) пассивный, активный, агрессивный.
17. Аккомодация - это
- А) властность, склонность человека к использованию недемократичных методов воздействия на людей;
 - Б) комплекс специальных упражнений, основанных на саморегуляции поведения;
 - В) изменение уже сложившихся знаний, умений и навыков в соответствии с возникшими новыми условиями
 - Г) враждебность, свойство или черта личности, подчеркивающая тенденцию наносить вред.
18. – соединение, связь психических явлений друг с другом, при которой возникновение в сознании человека одного из этих явлений влечет за собой появление другого.
- А) корреляция;
 - Б) ассоциация;
 - В) взаимозависимость;
 - Г) созависимость.
19. – обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир.
- А) интроверсия;
 - Б) экстраверсия;
 - В) инфантильность;
 - Г) инсайт.
20. Укажите неверный вариант уровня психического здоровья
- А) психофизиологическое;
 - Б) личностное;
 - В) индивидуально-психологическое;
 - Г) социальное

Биологические ритмы и активность человека. Режим труда и отдыха.

1. Какова продолжительность биологического года?

- А) 24 месяца;
- Б) 12 месяцев;

- В) 6 месяцев;
Г) 36 месяцев
2. Какой из указанных биоритмов существует?
А) творческий;
Б) механический;
В) эмоциональный;
Г) депрессивный
3. Стрессовые ситуации, смена часовых поясов, нарушение режима труда и отдыха – это причины
А) нарушения биоритмов;
Б) нарушения принципов;
В) нарушения качества жизни;
Г) нарушения стиля жизни
4. Назовите одну из причин нарушения биоритмов
А) стресс;
Б) генетическая предрасположенность;
В) занятия аэробикой;
Г) общая физическая подготовка
6. Признаком старения является
А) нарушение биоритмов;
Б) сонливость;
В) бессонница;
Г) отсутствие аппетита
7. Укажите часы наибольшей работоспособности человека
А) 5-6 часов;
Б) 9-10 часов;
В) 2-3 часа;
Г) 21-22 часа
8. Тип людей с повышенной работоспособностью в утренние часы называется
А) жаворонки;
Б) совы;
В) воробьи;
Г) голуби
9. Тип людей с повышенной работоспособностью в вечерние часы называется
А) жаворонки;
Б) совы;
В) воробьи;
Г) голуби
10. Хронобиотика бывает дневные и
А) утренние;
Б) вечерние;
В) ночные;
Г) суточные
11. Биологические ритмы человека бывают 3-х видов: физический и ...
А) эмоциональный и культурный;
Б) культурный и интеллектуальный;
В) мнемический и визуальный;
Г) эмоциональный и интеллектуальный
12. Наиболее благоприятным месяцем в годовом биоритме является
А) первый месяц после дня рождения;
Б) 6 месяц после дня рождения;
В) 3 месяц после дня рождения;
Г) 10 месяц после дня рождения
13. Какие биоритмы человека существуют?
А) суточные;
Б) минутные;
В) секундные;
Г) пожизненные

14. Биоритм - это

- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровье;
- Б) чередование во времени двух фаз физиологической деятельности организма;
- В) способность человека управлять своими двигательными действиями;
- Г) способность чередовать в определенном ритме активные и пассивные двигательные действия;

15. Что не относится к фазам работоспособности?

- А) фаза вработывания;
- Б) фаза устойчивой работоспособности;
- В) утомление;
- Г) отдых

16. Какой вид не относится к биологическим ритмам человека?

- А) физический;
- Б) интеллектуальный;
- В) индивидуальный;
- Г) эмоциональный

17. Укажите типы биоритмов

- А) активные, пассивные;
- Б) действующие, бездействующие;
- В) высокие, средние, низкие
- Г) физические, эмоциональные, интеллектуальные

18. Наука о влиянии биоритмов на здоровье человека

- А) хронология;
- Б) хронобиология;
- В) биология;
- Г) логика

19. Сколько дней составляет физический цикл?

- А) 23;
- Б) 32;
- В) 20;
- Г) 30

20. Равномерное чередование во времени двух состояний организма (активное и пассивное) - это

- А) энергозатраты;
- Б) диета;
- В) биоритмы;
- Г) основной обмен

21. Каких биоритмов не существует?

- А) недельные;
- Б) суточные;
- В) 5-летние;
- Г) месячные

22. Что не относится к причинам нарушения биоритмов?

- А) регулярная физическая нагрузка;
- Б) стресс;
- В) нарушение режима труда и отдыха;
- Г) частые поездки с изменением часового пояса

23. Какова продолжительность эмоционального биоритма?

- А) 20 дней;
- Б) 30 дней;
- В) 38 дней;
- Г) 28 дней

24. Какова продолжительность интеллектуального биоритма?

- А) 20 дней;
- Б) 30 дней;
- В) 23 дня;
- Г) 33 дня

25. Что такое хронобиотики?

- А) люди с нарушенным биоритмом;

- Б) растительные препараты, регулирующие биоритмы;
- В) минеральные вещества, приводящие к нарушению биоритмов;
- Г) люди с нормальными биоритмами

Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам.

1. Один из этапов лечения наркомании, заключающийся в осознании человеком необходимости лечения, принятии решения, называется

- А) детоксикацией;
- Б) реабилитацией;
- В) социальной реабилитацией;
- Г) подготовительным этапом

2. Какой термин подходит к данному определению? «Снижение физической зависимости (лекарственная терапия)»

- А) реабилитация;
- Б) социальная реабилитация;
- В) детоксикация;
- Г) адаптация

3. Сколько стран мира соблюдают полный отказ от употребления алкоголя?

- А) ни одной;
- Б) 64;
- В) 90;
- Г) 24

4. Какова смертельная доза алкоголя (спирта) в расчете на 1 кг веса человека?

- А) 5 г;
- Б) 8 г;
- В) 10 г;
- Г) 12 г

5. Какова безопасная доля алкоголя для русского человека?

- А) 0 г;
- Б) 2 г;
- В) 4 г;
- Г) 5 г

6. Как называется вещество растительного или синтетического происхождения, способное вызывать изменения психического состояния человека и дальнейшую зависимость?

- А) наркотик;
- Б) кофе;
- В) кока – кола;
- Г) шоколад

7. Что такое опиаты?

- А) разновидность растений;
- Б) алкогольные вещества;
- В) наркотический препарат, изготавливаемый из опийного мака;
- Г) медицинский препарат.

8. При каком минимальном содержании алкоголя, напиток считается алкогольным?

- А) 4,5 %;
- Б) 1,5%;
- В) 11%;
- Г) 5%

9. Что не относится к этапам формирования аддиктивной зависимости?

- А) начало;
- Б) аддиктивный ритм;
- В) конец;
- Г) катастрофа

10. Это наркотический препарат изготавливают из опийного мака

- А) галлюциногены;
- Б) экстази;

- В) героин;
Г) марихуана
11. Что не является синдромом измененной реактивности?
А) снижение защитных реакций организма;
Б) изменение толерантности;
В) ломка;
Г) изменение формы потребления наркотика.
12. Наркомания – это:
А) болезнь, обусловленная зависимостью о наркотиков;
Б) страна на юге Африки;
В) болезнь животных (собак);
Г) сбой в экологической системе определенного региона;
13. Экстази - это
А) время года у восточных славян;
Б) название классического танца;
В) наркотический препарат;
Г) сорт кофе
14. Что означает абстинентный синдром?
А) процесс развития вируса в организме человека;
Б) синдром беспричинного страха;
В) состояние нарушенного функционального и психического состояния наркомана;
Г) клаустрофобия.
15. Что относится к химическим аддикциям?
А) алкоголь;
Б) азартные игры;
В) компьютерные игры;
Г) коллекционирование.
16. Вещества синтетического или растительного происхождения, влияющие на психическое состояние человека - это
А) гидратанты;
Б) антибиотики;
В) витамины;
Г) наркотики.
17. Дайте определение «аддиктивному поведению»
А) адекватно воспринимаемая реальность;
Б) зависимость от наркотиков;
В) стремление человека уйти от реальной жизни путем изменения психического состояния;
Г) снижение работоспособности
18. Детоксикация – это:
А) снятие психической зависимости от наркотика;
Б) осознание наркоманом необходимости лечения;
В) вывод из организма наркотических средств;
Г) комплексное употребление 2 – х и более наркотических препаратов
19. Какие летучие вещества относятся к ингалянтам?
А) клей, ацетон;
Б) марихуана, гашиш ;
В) героин;
Г) маковая соломка
20. Наркомания - это
А) болезнь;
Б) увлечение;
В) хобби;
Г) веселая игра

Валеологические основы семейной жизни. Фармакология здорового человека.

1. Что означает термин «культура»?

- А) произведение искусства;

- Б) мера и способ развития человека;
 - В) поведение в обществе;
 - Г) стиль общения
2. Организм человека на 80% состоит из
- А) воды;
 - Б) протеинов;
 - В) жиров;
 - Г) углеводов
3. Сколько литров жидкости в среднем содержится в организме человека?
- А) 20 л;
 - Б) 34 л;
 - В) 25 л;
 - Г) 30 л
4. Назовите первую фазу работоспособности человека
- А) снижение работоспособности;
 - Б) вработывания;
 - В) активная работоспособность;
 - Г) утомление
5. Сколько км нужно пройти взрослому человеку, чтобы выполнить суточный двигательный режим?
- А) 5 км;
 - Б) 7 км;
 - В) 10 км;
 - Г) 3 км
6. Нервная клетка, способная вырабатывать нервные импульсы называется
- А) рецептор;
 - Б) нейрон;
 - В) аксон;
 - Г) неврон
7. Отросток нервной клетки, передающий нервный импульс другой клетке, называется
- А) рецептор;
 - Б) нейрон;
 - В) аксон;
 - Г) медиатор
8. Сексуальность – происходит от слова «секс», что в переводе означает
- А) привлекательная внешность;
 - Б) вызывающее поведение;
 - В) симпатия;
 - Г) пол.
9. Половая конституция характеризует
- А) первичные половые признаки;
 - Б) вторичные половые признаки;
 - В) диапазон индивидуальных потребностей в определенном уровне сексуальной активности;
 - Г) различия в анатомическом строении половых органов мужчин и женщин.
10. С точки зрения современной эмбриологической науки, жизнь человека начинается с
- А) с момента рождения;
 - Б) момента зачатия;
 - В) с момента первого вдоха;
 - Г) с момента перерезания пуповины.
11. В клятве Гиппократа врачам делать аборт
- А) разрешалось;
 - Б) поощрялось;
 - В) запрещалось;
 - Г) решение оставалось на усмотрение врача.
12. Контрацепция – это
- А) способ предохранения от беременности и заболеваний, передающихся половым путем;
 - Б) способ борьбы с инфекционными заболеваниями;

- В) лекарственный препарат;
 Г) биологически активная добавка.
13. Закончите предложение «Барьерная, гормональная, экстренная»
 А) помощь;
 Б) контрацепция;
 В) терапия;
 Г) поддержка.
14. Спермициды – это
 А) химические препараты для уничтожения сорняков;
 Б) химические препараты для уничтожения насекомых;
 В) противогриппозные лекарственные препараты;
 Г) химические препараты для профилактики венерических заболеваний.
15. Болезни, передающиеся половым путем еще называют венерическими. Почему?
 А) в древнеримской мифологии богиня любви носила имя Венера;
 Б) Венера – первая утренняя звезда;
 В) Венера – богиня Победы;
 Г) Венера – имя мифологической жрицы любви.
16. Перинатальная культура – это
 А) культура первобытного общества;
 Б) совокупность мировоззренческих идей общества на процессы планирования семьи, беременности, рождения ребенка;
 В) культура определенного общества ограниченного периода времени;
 Г) культура общества в постмодернистский период.
17. На один см² кожи приходитсяметров сосудов
 А) 0,1 – 0,3 м;
 Б) 0,3 – 0,5 м;
 В) 1 м;
 Г) 0,5 – 0,7 м
18. Если в течение часа горят хотя бы две конфорки, то концентрация оксида углерода и оксидов азота доходит до 10 - 12 миллиграммов на кубический метр нашей кухни, а это в раз больше, чем допускается гигиеническими нормами.
 А) в 10;
 Б) в 2;
 В) в 5;
 Г) не превышает норму.
19. Инсоляция - это
 А) воздействие прямых солнечных лучей на жилище;
 Б) соляные ванны;
 В) морские ванны;
 Г) вдыхание морского воздуха.
20. По классификации К. Гедике децибел шумового фона вызывают у человека нездоровые психические реакции
 А) 40-50 децибел;
 Б) 10-20 децибел;
 В) 80-100 децибел;
 Г) 100-120 децибел.

Социальные и нравственные аспекты здоровья

1. Где впервые были изготовлены первые презервативы?
 А) во Франции;
 Б) в Германии;
 В) в Японии;
 Г) в Египте
2. Индивидуальные особенности ведения жизни - это
 А) условия жизни;
 Б) качество жизни;
 В) уровень жизни;

- Г) стиль жизни
3. Система ценностей и поведение человека в окружающем его мире - это
- А) нравственное здоровье;
 - Б) здоровый образ жизни;
 - В) стиль жизни;
 - Г) качество жизни
4. Какой вид здоровья характеризует активная жизненная позиция, мера трудоспособности человека?
- А) физическое здоровье;
 - Б) духовное здоровье;
 - В) психическое здоровье;
 - Г) социальное здоровье
5. Какой фазы работоспособности человека не существует?
- А) фаза вработывания;
 - Б) фаза гипердаптации;
 - В) фаза устойчивой работоспособности;
 - Г) фаза утомления
6. Что относится к химическим аддикциям?
- А) Интернет;
 - Б) любовь;
 - В) алкоголь;
 - Г) секс
7. Что относится к нехимическим аддикциям?
- А) наркотики;
 - Б) фанатизм;
 - В) табак;
 - Г) гнев
8. Стремление человека к уходу от реальной жизни путем изменения психического состояния искусственным образом, называется:
- А) пассивное поведение;
 - Б) аддиктивное поведение;
 - В) недееспособное поведение;
 - Г) диванное поведение
9. Какой вид здоровья определяет система ценностей и мотивов поведения человека во взаимодействии с окружающим миром?
- А) психическое;
 - Б) нравственное;
 - В) физическое;
 - Г) социальное
10. Один из симптомов созависимого человека
- А) радость, активная жизненная позиция;
 - Б) зависимость от наркотиков, алкоголя, других психотропных препаратов;
 - В) отказ от увлечений, подчинение всей своей жизни зависимому члену семьи;
 - Г) попытка помочь зависимому члену семьи, не отказываясь от привычных занятий
11. Что не относится к химическим аддикциям?
- А) транквилизаторы;
 - Б) алкоголь;
 - В) наркотические препараты;
 - Г) азартные игры
12. Конформизм, инновация, ритуализм, ретритизм, мятеж - это
- А) 5 направлений социологии;
 - Б) 5 методов дидактики;
 - В) 5 способов межличностного общения;
 - Г) пять типов поведенческих реакций человека
13. Все теории, объясняющие девиантное поведение, можно свести в три основные группы:
- А) внешние, внутренние, генетические;
 - Б) биологические, психологические и социологические;

- В) ситуативные, врожденные, приобретенные;
Г) условные, безусловные, причинно-следственные.
14. Аномия - это
- А) состояние человека, при котором возникает стремление уйти от реальной жизни путем принятия препаратов;
Б) недостаточное содержание железа в организме человека;
В) нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, характеризующееся разложением системы ценностей и вызванное противоречием между провозглашенными целями (богатство, власть) и невозможностью их достижения законными средствами.
Г) одно из психических расстройств человека.
15. Социальный контроль - это
- А) контроль общественных организаций за порядком в обществе;
Б) контроль за соблюдением прав и свобод человека;
В) способ саморегуляции системы, обеспечивающий упорядоченное взаимодействие составляющих ее элементов посредством нормативного (в том числе правового) регулирования.
Г) действия правоохранительных органов по соблюдению законности.
16. Социальный контроль включает два главных элемента:
- А) нормы и санкции;
Б) нормы и ненормы;
В) слежение и санкции;
Г) наблюдение и контроль.
17. Средством социализации личности является
- А) информационно – языковая система (общение);
Б) индивидуальная деятельность;
В) коллективная деятельность;
Г) присвоение коллективного опыта.
18. Процесс взаимодействия личности с социальным окружением посредством общения в сфере общественных и межличностных отношений называется
- А) вхождение в коллектив;
Б) социально-психологическая адаптация;
В) коллективизация;
Г) социализация личности
19. Характерными чертами проблемной ситуации являются:
- А) ощущение личностью наличия блокады, когда возникает препятствие перед ее целенаправленной деятельностью, переживание трудности, которую предстоит преодолеть;
Б) временное незнание способов, путей решения задач, выхода из ситуации, способов ее преобразования;
В) необходимость принятия какого-либо решения.
Г) все ответы верны
20. Незащитная, защитная, смешанная (защитно-незащитная), девиантная (не конформистская) - это
- А) 4 типа социально-психологической адаптации;
Б) 4 типа реакции на внешнее раздражение;
В) 4 типа аддиктивного поведения;
Г) 4 типа девиантного поведения

Самоконтроль за состоянием здоровья.

1. Какие критерии самооценки физического состояния применяются?

- А) объективные и субъективные;
Б) педагогические и анатомические;
В) физиологические и антропометрические;
Г) индивидуальные и усредненные

2. Наиболее объективный показатель физического состояния – это

- А) частота дыхания;
Б) продолжительность сна;

- В) частота сердечных сокращений;
Г) аппетит
3. Мужской половой гормон
А) прогестерон;
Б) тестостерон;
В) лидаза;
Г) пипсин
4. Эндорфин - это
А) мужской половой гормон;
Б) женский половой гормон;
В) гормон «счастья»;
Г) гормон роста
5. При выполнении физических упражнений в зависимости от могут быть следующие реакции организма: отсутствие эффекта; незначительное утомление; значительное утомление острое перенапряжение (вставьте слово).
А) времени года;
Б) нагрузки;
В) силы;
Г) выносливости
6. Самоконтроль - это
А) управление собственными эмоциями;
Б) управление поведением;
В) самонаблюдение занимающегося в процессе тренировки, работы, отдыха и сна;
Г) управление двигательными действиями
7. Аппетит, сон, работоспособность, степень утомления – это методы
А) жизнедеятельности;
Б) самоконтроля;
В) самоуправления;
Г) саморегулирования
8. При физической нагрузке здоровому человеку не рекомендуется превышать рассчитываемую по формуле ЧСС
А) $ЧСС = 150 + \text{возраст}$;
Б) $ЧСС = 220 - \text{возраст}$;
В) $ЧСС = 200 + \text{возраст}$;
Г) $ЧСС = 200 - \text{возраст}$
9. Наилучший тренировочный эффект приносит нагрузка аэробного характера, выполняемая в течение 20-30 мин. через день при ЧСС, равной ____ от максимальной (оптимальный пульс)
А) 50%;
Б) 100%;
В) 60%;
Г) 80%
10. По мнению спортивной физиологии идеальная ЧСС составляет _____ ударов в минуту
А) 60-70;
Б) 70-80;
В) 80-90;
Г) 48-50
11. По мнению спортивной физиологии идеальная частота дыхания в минуту составляет
А) 5-10;
Б) 9-12;
В) 10-15;
Г) 6-8
12. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить
А) жизненную емкость легких;
Б) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и общую физическую работоспособность;
В) быстроту простой реакции;
Г) подвижность ЦНС

13. Какие группы упражнений оказывают наибольшее влияние на сердечно – сосудистую и дыхательную системы?
- А) гантельная гимнастика;
 - Б) прыжки в воду;
 - В) плавание;
 - Г) прыжки на батуте
14. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является
- А) самочувствие;
 - Б) ЧСС;
 - В АД;
 - Г) аппетит
15. Функциональная проба «поза Ромберга» предполагает выполнение
- А) 3 кувырка вперед;
 - Б) броски в неподвижную цель;
 - В) удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами;
 - Г) 30 приседаний за 1 минуту
16. Дневник самоконтроля должны вести:
- А) все занимающиеся физической культурой и спортом;
 - Б) спортсмены – мастера спорта;
 - В) спортсмены – профессионалы;
 - Г) по желанию
17. Тейпинг – тест, изучающий психомоторные способности человека, предполагает выполнение
- А) 30 приседаний с максимальной скоростью;
 - Б) точек в течение 40 секунд в 4 квадратах;
 - В) сохранение равновесия с закрытыми глазами;
 - Г) метание в неподвижную цель
18. Гипоксические пробы предполагают
- А) выполнение упражнений в условиях кислородного долга;
 - Б) задержку дыхания с контролем времени;
 - В) выполнение упражнений на выдохе;
 - Г) выполнение упражнений на вдохе
19. МПК непрямым методом определяется при помощи
- А) теста Купера;
 - Б) индекса Пинье;
 - В) пробы Генчи;
 - Г) индекса Кетле
20. Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм (за недельный и месячный цикл занятий) и степень восстановления можно получить ежедневно подсчитывая
- А) рост и вес;
 - Б) частоту дыхания;
 - В) ЧСС;
 - Г) ЖЕЛ

Состояние иммунитета и здоровье. Профилактика заболеваний. Закаливание. Прививки.

1. Какого из уровней профилактики заболеваний не существует?
- А) первичная;
 - Б) вторичная;
 - В) третичная;
 - Г) полуфазная
2. Первичная профилактика заболеваний - это
- А) диспансеризация больных;
 - Б) комплекс мероприятий по реабилитации больных;
 - В) система мер предупреждения заболеваний;
 - Г) госпитализация больных
3. Что не входит в систему первичной профилактики заболеваний?
- А) прививки;

- Б) закаливание;
В) оптимальный двигательный режим;
Г) употребление алкоголя при простудных заболеваниях
4. Какое утверждение об иммунитете неверно?
А) Иммунитет вырабатывается после болезни;
Б) иммунитет вырабатывается после вакцинации;
В) иммунитет - это инфекция, подвергающая человека заболеваниям;
Г) иммунитет – иммунитет сохраняется в течение длительного времени в организме человека;
5. Найдите неправильный ответ «Как происходит заражение СПИДОМ?»
А) через бытовые приборы общего пользования;
Б) через кровь;
В) через шприц;
Г) половым путем
6. В какое время года необходимо начинать вакцинацию против клещевого энцефалита?
А) весна;
Б) зима;
В) лето;
Г) осень
7. Принципы _____: постепенность, систематичность, комплексность, учёт индивидуальных особенностей.
А) вакцинации;
Б) закаливания;
В) профилактики заболеваний;
Г) здорового образа жизни
8. Воздух, солнце, вода – средства _____
А) природы;
Б) закаливания;
В) физической культуры;
Г) профилактики заболеваний
9. Солнечная радиация представляет собой мощный поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны, поэтому различают инфракрасные, видимые и _____лучи.
А) ультрафиолетовые;
Б) бета - лучи;
В) тепловые;
Г) гамма - лучи
10. Босохождение по снегу, закал - прогулка или закал бег в сочетании с обливанием холодной водой - это
А) способы закаливания;
Б) виды спорта;
В) нетрадиционные способы лечения;
Г) нетрадиционные виды спорта
11. Закаливающая процедура должна заканчиваться _____организма . А после длительного пребывания в холодной среде также и горячий чай;
А) согреванием;
Б) охлаждением;
В) резким обливанием холодной водой;
Г) резким охлаждением стоп ног
12. Горячим сторонником использования в оздоровительных целях обтираний, обмываний и холодных ванн был реформатор греческой античной медицины
А) Авиценна;
Б) Пифагор;
В) Аристотель;
Г) Гиппократ;
13. Постоянство температуры тела возможно лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого телом в окружающую среду. Иными словами,

постоянство температуры тела обеспечивается сочетанием двух взаимосвязанных процессов - _____ и _____.

- А) основного обмена и затрат;
- Б) сбалансированности 1 и 2 порядка;
- В) теплопродукции и теплоотдачи;
- Г) метаболизма и физической активности

14. В различных органах тела образуется неодинаковое количество тепла. Главный источник теплопродукции - _____. При интенсивной физической нагрузке они поставляют до 90% тепла. В нормальных условиях на долю _____ приходится 65-70% теплопродукции.

- А) легкие;
- Б) почки;
- В) сердечно-сосудистая система;
- Г) мышцы.

15. Второй по значимости источник теплопродукции - _____ и _____. Они дают 20-30% тепла.

- А) печень и пищеварительный тракт.
- Б) лимфатическая система и лимфоузлы;
- В) сердце и дыхательная система;
- Г) выделительная и половая системы.

16. Эффективность закаливания намного повышается, если его проводить в активном режиме, т. е. выполнять во время процедур _____.

- А) пение;
- Б) физические упражнения либо какую-нибудь мышечную работу.
- В) самовнушение;
- Г) аутогенную тренировку

17. С _____ ванн медики рекомендуют начинать систематическое закаливание организма.

- А) водных;
- Б) соляных
- В) воздушных;
- Г) солнечных;

18. Воздушные ванны по воздействию на организм подразделяются на тепловатые (свыше ____), прохладные (от _____), холодные (от _____).

- А) 25 °С, от 20 до 15 °С, от 10 °С и ниже;
- Б) 20 °С, от 15 до 12 °С, от 10 °С и ниже;
- В) 30 °С, от 20 до 17 °С, от 15 °С и ниже;
- Г) 32 °С, от 30 до 27 °С, от 26 °С и ниже;

19. Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13° С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в _____ раз больше тепла.

- А) 10
- Б) 30;
- В) 20;
- Г) 40

20. Расставьте в правильной последовательности водные средства закаливания: зимние купания, обливание, купание, обтирание, душ, морские купания.

- А) зимние купания, обливание, купание, обтирание, душ, морские купания;
- Б) морские купания, зимние купания, обтирание, обливание, купание, душ,
- В) душ, купание, зимние купания, обливание, морские купания, обтирание.
- Г) обтирание, обливание, душ, купание, морские купания, зимние купания

Экология и здоровье человека. Резервные возможности организма. Вспомогательные факторы здоровья.

1. Потенциальная возможность человека выполнять целесообразно мотивированную деятельность на заданном уровне активности в течение определенного времени называется

- А) целеустремленность;
- Б) выносливость;

- В) пик активности;
Г) работоспособность
2. Что называют фазой релаксации?
А) фаза отдыха;
Б) фаза сна;
В) фаза душевного равновесия;
Г) фаза медитации
3. Собственно соревновательная деятельность, подготовка к ней и специфические межличностные отношения называется
А) спорт;
Б) конкурс;
В) фестиваль;
Г) учеба
4. Кожа человека сложный и самый большой орган. У человека среднего роста площадь кожи около 1,7 м², вес до ____ кг.
А) 6 кг;
Б) 4 кг;
В) 5 кг;
Г) 3 кг.
5. _____ представляют собой мысленное выполнение специальных упражнений. Их эффект основан на функциональных изменениях в организме, автоматически возникающих в момент представления о движениях.
А) аутогенные упражнения;
Б) общеразвивающие упражнения;
В) идеомоторные упражнения;
Г) медитивные упражнения.
6. _____ направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировок и после них. Они выполняются под выработанные специалистом словесные формулировки, произносимые спортсменом мысленно или вслух. В основе формулировок – слова уговаривающие успокоиться, расслабиться, отвлечься, почувствовать себя отдохнувшим.
А) аутогенные упражнения;
Б) общеразвивающие упражнения;
В) идеомоторные упражнения;
Г) медитивные упражнения.
7. Музыка может влиять на физиологические и психологические процессы в организме. Прослушивание определенных видов музыки (хард-рок, метал) дают эффект повышения уровня _____ в организме.
А) прогестерона;
Б) тестостерона;
В) простамола;
Г) интерферона
8. Ярко-красный и оранжевый цвет вызывают
А) сонливость;
Б) внутреннее торможение;
В) повышенную возбудимость;
Г) внешнее торможение
9. Ароматерапия предлагает экологически чистый метод восстановления утраченного здоровья и оздоровления, направленный на восстановление энергетического равновесия в организме, действуя через _____.
А) зрительные анализаторы;
Б) слуховые анализаторы;
В) тактильные анализаторы;
Г) обонятельные рецепторы
10. Введение ароматических масел в организм человека происходит двумя способами:
А) через дыхательную и пищеварительную системы;
Б) через выделительную и дыхательную системы;
В) через кожу и через дыхательную систему;

- Г) через воду и пищу
11. «Поглаживание», «растирание», «вибрация», «пиление» - это
- А) приемы самомассажа;
 - Б) приемы аутогенной тренировки;
 - В) приемы самовнушения;
 - Г) приемы идеомоторной тренировки
12. Биологически активные точки – точки для
- А) введения лекарственных препаратов;
 - Б) инъекций;
 - В) воздействия ультрафиолетовых излучений;
 - Г) воздействия точечным массажем;
13. Таким образом, _____ представляет собой сложный и непрерывный биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды потребляет свободные электроны и кислород, а выделяет углекислый газ и воду, насыщенную водородными ионами.
- А) медитация;
 - Б) метаболизм;
 - В) дыхание;
 - Г) адаптация
14. Различают внешнее и _____ дыхание
- А) внутреннее;
 - Б) клеточное;
 - В) кислородное;
 - Г) выделительное
15. Объем вдоха и выдоха при спокойном дыхании составляет 500 миллилитров и называется дыхательным воздухом. Разница между дыхательным воздухом и остаточным — который выдыхается только при максимальном выдохе, — называется резервным воздухом. И, наконец, то количество воздуха, которое человек может вдохнуть сверх среднего вдоха при максимальном, называется дополнительным. Сумма дыхательного, резервного и дополнительного воздуха называется
- А) объемом дыхания;
 - Б) минутной емкостью легких;
 - В) жизненной емкостью легких.
 - Г) дыхательным объемом
16. Дыхание человека в течение жизни меняется. Тип дыхания у новорожденного и грудного ребенка — _____, с 2 лет — _____, а с 8—10 лет у мальчиков вырабатывается по преимуществу _____ дыхание, у девочек — _____.
- А) ключичное (верхнее), диафрагмальный (нижний), реберно-диафрагмальный, диафрагмальный тип,
 - Б) диафрагмальный тип, ключичное (верхнее), диафрагмальный (нижний), реберно-диафрагмальный;
 - В) диафрагмальный (нижний), диафрагмальный тип, реберно-диафрагмальный, ключичное (верхнее);
 - Г) диафрагмальный (нижний), реберно-диафрагмальный, диафрагмальный тип, ключичное (верхнее).
17. Диоксины - это
- А) вещества, содержащие 2 группы витаминов;
 - Б) группа веществ чрезвычайно высокой токсичности и биологической активности, включает сотни хлор-, бром- и хлорброморганических циклических эфиров;
 - В) вещества двойного воздействия на иммунитет человека;
 - Г) двуокись кислорода, положительно воздействующая на иммунитет
18. Как известно, вредное излучение, исходящее от монитора, - _____ это с частотой от десятков герц до сотен мегагерц.
- А) альфа – излучение;
 - Б) инфракрасные волны;
 - В) электромагнитные волны;
 - Г) ультрафиолетовые волны

19. Санитарные правила определяют, что продолжительность непрерывной работы взрослого пользователя ПК не должна превышать ____ часов, минимальный перерыв - ____ минут.

А) 2 часа; 15 минут;

Б) 3 часа; 15 мин;

В) 4 часа; 30 мин;

Г) 5 часов; 45 мин

20. У людей, профессионально связанных с компьютерами, больше всего проблем со здоровьем связано с заболеваниями _____ и _____?

А) головного и спинного мозга;

Б) вегетативной и центральной нервной системы;

В) эндокринной и гуморальной системы;

Г) мышц и суставов