**Гигиенические основы и медицинский контроль за физическим воспитанием школьников**

**1. Внешние признаки небольшой степени утомления**

**1) движения не нарушены;+**2) жалобы на головную боль, колющие боли в области сердца;**3) жалобы отсутствуют;+4) незначительное покраснение кожных покровов;+5) учащенное дыхание.+**

**2. Внешние признаки переутомления**

1) движения не нарушены;**2) жалобы на резкую усталость, боль в ногах, головокружение, жжение в груди, тошноту;+3) покачивание, нарушение координации движений;+4) резкое покраснение или побледнение кожных покровов (может быть синюшность);+5) учащенное, поверхностное, беспорядочное дыхание (вплоть до одышки).+**

**3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой позволяет оценить**

**1) качество приспособительных реакций организма;+2) оздоровительный эффект занятий;+3) правильность построения занятия;+**4) психо-эмоциональное состояние учащихся.

**4. Гигиенически эффективным для школьников основной медицинской группы является урок физкультуры, характеризующийся следующими показателями**

1) моторная плотность – 50%, прирост пульса – 100%, восстановление его на 6-й минуте после занятия;2) моторная плотность – 60%, максимальный прирост пульса – 50%, восстановление его к концу урока;**3) моторная плотность – 80%, максимальный прирост пульса – 100%, восстановление его на 3-й минуте после урока;+**4) моторная плотность – 80%, прирост пульса – 110%, восстановление его на 7-й минуте после занятия.

**5. Гиперкинезия у детей и подростков может вызывать**

**1) задержку физического развития (замедление или преждевременное прекращение роста тела в длину);+2) истощение симпатико-адреналовой системы;+3) нарушения обмена веществ (дефицит белка);+**4) нарушения обмена веществ (избыток белка);**5) снижение иммунореактивности.+**

**6. Гиперкинезия – это**

1) дефицит двигательной активности;**2) избыток двигательной активности;+**3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

**7. Гипокинезия у детей и подростков может вызывать**

1) дисгармоничность физического развития за счет дефицита массы тела;**2) дисгармоничность физического развития за счет избытка массы тела;+3) появление астено-невротических расстройств;+4) снижение иммунореактивности;+5) снижение функциональных показателей мышечной и дыхательной системы.+**

**8. Гипокинезия – это**

**1) дефицит двигательной активности;+**2) избыток двигательной активности;3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

**9. Двигательная активность – это**

1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;**4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.+**

**10. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением**

**1) гиперкинезии;+**2) гипокинезии;3) кинезофилии.

**11. Дефицит двигательной активности обозначается термином**

1) гиперкинезия;**2) гипокинезия;+**3) двигательная активность;4) кинезофилия;5) оптимальный уровень двигательной активности.

**12. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям детского организма используют**

1) артериальное давление;2) килокалории;**3) пульс;+**4) уровень сахара крови;5) частоту дыхания.

**13. Для построения физиологической кривой урока физического воспитания необходимо измерение пульса:**

**1) в конце каждой структурной части занятия;+**2) в середине основной части;**3) в течение восстановительного периода;+**4) непрерывно;**5) перед началом занятия.+**

**14. Естественная биологическая потребность детей в движении обозначается термином**

1) гиперкинезия;2) гипокинезия;3) двигательная активность;**4) кинезофилия;+**5) оптимальный уровень двигательной активности.

**15. Зависимость между величиной двигательной активности и состоянием здоровья ребенка**

1) обратная;2) отсутствует;**3) параболическая;+**4) прямая.

**16. Задачи основной части урока физкультуры**

**1) обучение основным двигательным навыкам и их закрепление;+**2) подготовка к предстоящей повышенной физической нагрузке;**3) развитие физических качеств;+4) совершенствование физиологических функции организма;+5) тренировка различных мышечных групп.+**

**17. Занятия с учащимися подготовительной группы физического воспитания организуются**

1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;**2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;+**3) вместе с основной, но по своей программе;4) вне сетки расписания, по своей программе.

**18. Занятия с учащимися специальной группы физического воспитания организуются**

1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;3) вместе с основной, но по своей программе;**4) вне сетки расписания, по своей программе.+**

**19. Кинезофилия – это**

**1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;+**2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

**20. Медицинский контроль за физическим воспитанием осуществляет**

1) администрация школы;2) классный руководитель;3) представитель родительского комитета;4) учитель физкультуры;**5) школьный врач.+**

**21. Моторная плотность гигиенически эффективного урока физкультуры для школьников основной группы составляет**

1) не более 50%;2) не более 70%;3) не менее 50%;**4) не менее 70%.+**

***22. Моторная плотность занятия – это (неправильный ответ)***

1) максимальное учащение пульса во время занятия, выраженное в процентах, по отношению к исходному;

2) отношение времени восстановления пульса по окончании занятия ко всему времени занятия, выраженное в процентах;

***3) отношение времени, занятого движениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;+***

4) отношение времени, занятого развивающими упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах; (тоже неправильный)

5) отношение времени, занятого учебной работой, к общему времени занятия, выраженное в процентах.

**23. Небольшая степень утомления является**

1) нефизиологической реакцией организма на нагрузку;**2) обязательной реакцией организма на тренирующую физическую нагрузку;+**3) признаком чрезмерной нагрузки.

**24. Нормальной реакцией сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку является**

**1) восстановление пульса и давления до исходных величин за 3-5 минут;+2) повышение систолического давления;+**3) понижение систолического давления;4) урежение пульса;**5) учащение пульса.+**

**25. Общая плотность занятия – это**

1) максимальное учащение пульса во время занятия, выраженное в процентах, по отношению к исходному;2) отношение времени восстановления пульса по окончании занятия ко всему времени занятия, выраженное в процентах;3) отношение времени, занятого движениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;4) отношение времени, занятого развивающими упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;**5) отношение времени, занятого учебной работой, к общему времени занятия, выраженное в процентах.+**

**26. Обязательными формами физического воспитания в образовательных учреждениях являются**

**1) гимнастика до учебных занятий;+**2) занятия в спортивных секциях;**3) уроки физической культуры;+**4) участие в спортивных соревнованиях;**5) физкультурные минуты во время уроков.+**

**27. Основные задачи заключительной части урока физкультуры**

1) активизация внимания учащихся;**2) обеспечение постепенного перехода от повышенной мышечной деятельности к умеренной;+**3) обучение основным двигательным навыкам и их закрепление;**4) снятие двигательного возбуждения.+**

**28. Основные задачи подготовительной части урока физкультуры**

**1) активизация внимания учащихся;+**2) восстановление дыхания;**3) постепенная подготовка организма к предстоящей повышенной физической нагрузке;+**4) развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп;**5) создание у учащихся положительного эмоционального настроя.+**

**29. Перевод учащегося из специальной медицинской группы в подготовительную осуществляется на основании**

1) желания ребенка или его родителей;2) результатов выполнения нормативов физической подготовленности;**3) результатов функциональных проб;+4) течения основного заболевания;+**5) успеваемости по физической культуре.

**30. Полное освобождение от занятий физкультурой**

1) может быть постоянным;**2) может быть только временным;+**3) может выдаваться по желанию учащегося или его родителей.

**31. Применение форм и средств физического воспитания должно производиться с учетом**

**1) возраста;+2) пола;+3) состояния здоровья;+4) физической тренированности;+**5) этнической принадлежности.

**32. Продолжительность основной части занятия физической культурой**

1) 15-20 минут;**2) 25-30 минут;+**3) 45 минут;4) определяется преподавателем произвольно.

**33. Продолжительность подготовительной части (разминки) занятия физической культурой**

1) может отсутствовать в структуре занятия;**2) составляет 5-10 минут;+**3) составляет не более 3 минут.

**34. Распределение школьников на основную, подготовительную и специальную группы осуществляется с учетом**

1) желания учащегося или его родителей;2) пола;**3) состояния здоровья;+4) физической подготовленности;+**5) штатного расписания преподавателей физкультуры.

**35. Решение о переводе ребенка из одной медицинской группы для занятий физкультурой в другую принимает**

1) администрация школы;2) классный руководитель;3) преподаватель физкультуры;4) родители;**5) школьный врач.+**

**36. Сенситивные периоды – это**

1) периоды негативной реакции организма на физическую нагрузку;**2) периоды повышенной чувствительности (восприимчивости) к воздействию тех или иных физических упражнений;+**3) периоды повышенной чувствительности (восприимчивости) к воздействию тех или иных физических факторов.

**37. Структура занятия физической культуры должна включать**

1) вводную часть (инструктаж);**2) заключительную часть (восстановительную часть);+3) основную часть (период максимальной нагрузки);+**4) паузы для пассивного отдыха;**5) подготовительную часть (разминку).+**

**38. Суммарная величина разнообразных движений за промежуток времени (час, сутки) обозначается термином**

1) гиперкинезия;2) гипокинезия;**3) двигательная активность;+**4) кинезофилия;5) оптимальный уровень двигательной активности.

**39. Физическое воспитание – это**

**1) организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов и гигиенических мероприятий с целью укрепления здоровья;+**2) самостоятельные занятия в спортивных секциях;3) система оздоровительных мероприятий;4) систематические тренировки с целью достижения высоких результатов.

**40. Характерные признаки гипокинезической болезни**

**1) быстрая утомляемость при физической нагрузке;+2) возможность развития астенического синдрома;+**3) высокая общая неспецифическая резистентность;**4) отставание в развитии двигательных качеств;+5) расстройства в деятельности ЦНС.+**

**41. Чрезмерная двигательная активность обозначается термином**

**1) гиперкинезия;+**2) гипокинезия;3) двигательная активность;4) кинезофилия;5) оптимальный уровень двигательной активности.