**Ответить на вопросы (выделить правильный ответ маркером или дать ответ и прислать на проверку преподавателям в MOODLE).**

*Ответы на все вопросы вы можете найти в теоретическом разделе курса.*

1. ***Формы самостоятельных занятий***

А) утренняя гигиеническая гимнастика,

Б) упражнения в течение учебного дня,

В) самостоятельные тренировочные занятия.

Г) прогулки в свободное время

**2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах: перечислите.**

А) ходьба и бег

Б) кросс

В) дорожки здоровья  
а также: плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

1. **Существует 4 режима интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Назовите их?**

А) Режим I. Зона комфортная

Б) Режим II. Зона комфорта и малых усилий

В) Режим III. Зона напряженной тренировки

Г) Режим IV. Зона соревновательная

***4. Ч*тобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий рекомендуется проводить учёт….**

А) предварительный

Б) текущий

В) итоговый

***5) Сколько % составляют мышцы от общей массы тела?***

а) 30-35%

б) 50-55%

в) 40-45%

***6) хорошая реакция восстановления, это снижение ЧСС через минуту после нагрузки на:***

а) 10%

б) 20%

в) 30%

***7) Норма ЧСС в покое?***

а) 40-50 уд /мин

б) 70-80 уд/ мин

в)100-110 уд/ мин

***8) Самоконтроль, это…..?***

а) ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся.

б) ряд мероприятий, проводимых медицинским персоналом.

***9) Роль разминки в занятии?***

а) развитие силы.

б) разогрев организма для дальнейшей работы.

в) совершенствование техники.

**10) принцип составления ОРУ (общеразвивающих упражнений)**

а) сверху - вниз

б) снизу –вверх

**11) Систематические применения ОРУ оказывают всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм и способствует:**

А) формированию базовой координации движений

Б) развитию физических качеств (сила, гибкость, скорость, координация, выносливость)

В) развитию организованности, дисциплины, повышению внимания

**12) Классификация общеразвивающих упражнений.**

А) по анатомическому признаку

Б) по признаку преимущественного воздействия

В) по признаку использования предметов и снарядов

Г) по признаку организации группы

Д) по исходным положениям

**13**) **При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:**

А) возраст и пол занимающихся

Б) имеющиеся отклонения в состоянии здоровья

В уровень подготовленности занимающихся

Г) тип занятия, его направленность

Д) определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе

**14) Общепринятыми терминами основных положений, используемых в ОРУ, являются:**

А) Стойки

Б) Упоры

В) Приседы

Г) Седы

Д) Выпады

Е) Наклоны

**15) Существует три формы записи ОРУ:**

А) обобщенная запись

Б) конкретная терминологическая запись

В) графическая запись

**16) Гигиена самостоятельных занятий…(перечислите)?**

Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей

***СПАСИБО ЗА ИЗУЧЕНИЕ КУРСА И ОТВЕТЫ!***