

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ №1»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ «СМК № 1»

М. Н. Трошина

№30-УД от 15.05.2024 г.

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для проведения промежуточной аттестации
приложение к
рабочей программе
учебной дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**по специальности
31.02.01 Лечебное дело**

Квалификация – фельдшер

Форма обучения - очная

Ставрополь, 2024

БАНКТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. *Московская Олимпиада была проведена:*

А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

2. *Дайте определение физической культуры:*

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

3. *Недостаток двигательной активности людей называется:*

А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

4. *Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:*

А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

5. *Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:*

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка;

Г) спортивно – техническая подготовка.

6. *Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:*

А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

7. *Костная система человека состоит:*

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

8. *Кости соединяются с помощью:*

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

9. *Мышечная система включает около:*

А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.

10. *Основным источником энергии для мышечного волокна являются:*

А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.

11. *Сердечно-сосудистая система состоит:*

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

12. *Общее количество крови у взрослого человека:*

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

13. *Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:*

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

14. *Артериальное давление измеряется:*

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

15. *Жизненная емкость легких – это:*

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

16. *Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:*

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

17. *Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:*

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье – состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

18. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.

19. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.

20. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

А) закалывающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек;

Г) организация целесообразного режима двигательной активности; Д) все вместе.

21. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

22. Обычной нормой ночного сна студента считается

А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

23. Главное правило полноценного питания не менее

А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

24. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.

25. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

Ключ к тесту

1 Б
2 А
3 Г
4 В
5 В
6 Б
7 Б
8 В
9 В
10 Б
11 А
12 Б
13 Б
14 Б
15 А
16 В
17 Б
18 В
19 В
20 Б
21 Д
22 Д
23 В
24 А
25 В