



**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА И ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПЕЦИАЛИСТА»**

**Дисциплина: «Физическая культура»
для студентов с ограниченными возможностями
здоровья СПО**

Адаптированная программа учебной дисциплины «Информатика» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности (специальностям) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», базовый уровень и предназначена для слабослышащих обучающихся, изучающих дисциплину «Информатика» на базе основного общего образования.

Автор-составители: О.А. Немова, И.А. Лаптева преподаватели КГБ ПОУ ХПЭ

Техническая экспертиза: ПЦК стандартизации КГБ ПОУ ХПЭТ
Щербакова А.А.

Краевое государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский промышленно-экономический техникум»
(КГБ ПОУ ХПЭТ)

Контактная информация:
680006 г. Хабаровск,
ул. Краснореченская, д.145

e-mail: khpet@mail.ru

сайт: <http://www.khpet27.ru>

Материалы представлены в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов....	5
1.1. Задания для самостоятельной работы.....	5
1.2. Контрольные вопросы.....	6
2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.....	11
2.1. Задания для самостоятельной работы.....	11
2.2. Контрольные вопросы.....	13
3. Послетрудовая реабилитация.....	17
3.1. Задания для самостоятельной работы.....	17
3.2. Контрольные вопросы.....	18
4. Профилактика профессиональных заболеваний.....	22
4.1. Задания для самостоятельной работы.....	22
4.2. Контрольные вопросы.....	24
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	29

ПРЕДИСЛОВИЕ

Образование молодёжи признано в числе главных приоритетов политики государства, а его доступность, эффективность и качество позволяют осуществить необходимые шаги в его модернизации. В структуре гуманитарной составляющей профессионального образования высокая значимость отведена физической культуре, что находит отражение в приоритете объёма часов, установленных федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования на освоение её содержания.

Настоящий учебно-методический материал разработан для студентов с ограниченными возможностями здоровья, в него включены различные вопросы и задания.

Задания в практикуме соответствуют содержанию учебной программы по предмету "Физическая культура" и предназначены для самостоятельной работы студентов с правом выбора доступного варианта, с целью лучшего усвоения, систематизации и закрепления знаний, полученных при изучении теоретического материала.

В практикум включены тестовые задания, которые позволят оценить степень усвоения учебного материала студентом.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

1.1. Задания для самостоятельной работы

1. Укажите цели ППФП

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Укажите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3. Укажите основные формы труда

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

4. Перечислите средства ППФП, которые можно объединить в следующие группы

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. Перечислите формы ППФП в свободное время

- 1.
- 2.
- 3.

6. Перечислите конкретные задачи ППФП

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

7. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств

- 1.
- 2.
- 3.

8. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1.
- 2.
- 3.

9.Общепедагогические методы включают в себя

- 1.
- 2.

10.В процессе освоения структуры двигательного действия применяются следующие методы

- 1.
- 2.
- 3.

1.2 Контрольные вопросы

1.Какие основные факторы труда бывают-

- 1.физические и умственные
- 2.физические и рабочие
- 3.рабочие и умственные

2.Дайте определение профессионально-прикладная физическая подготовка-

1. это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности.

2.система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

3. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

3. В какой форме проводится Итоговая аттестация?

1. в тестовой форме
2. в форме устного опроса
3. в форме собеседования

4. Прикладные знания имеют...

1. непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путём самостоятельного изучения литературы.

2. формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной деятельности

3. результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП

5. Прикладные умения и навыки обеспечивают...

1. содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

2. безопасность в быту и при выполнении определённых профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автомобилем, езда на лошади и др.).

3. формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной деятельности;

6. Прикладные психофизические качества – это

1. Точно установленный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, который формируется при занятиях определёнными видами спорта.

2. обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта

3. Оба определения не верны

7. Прикладные специальные качества – это

1. способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др.

2. способность организма противостоять разнообразным факторам окружающей среды (загрязнённый воздух, неочищенная вода, шумовое загрязнение)

3. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

8. Условия труда...

1. определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

2. влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. 2. определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д.

3.(продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.

9.Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие её эффективность-это

1. Специально предназначенные орудия труда для отдельно взятого вида деятельности.

2. различные тренажёры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда

3.Оба варианты ответа не верны

10. Прикладные знания имеют непосредственную связь с

1.с прикладными специальными качествами

2. с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путём самостоятельного изучения литературы.

3.с использованием средств физической культуры

11. Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность

1. при выполнении физической нагрузки

2. при выполнении различных упражнений
3. в быту и при выполнении определённых профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автомобилем, езда на лошади и др.).

12. Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые

1. необходимы нынешнему специалисту
2. необходимы будущему специалисту
3. необходима для спортсмена

13. Режим труда и отдыха влияет на

1. содержание ППФП
2. выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности
3. динамику работоспособности

14. Какая задача относится к данной формулировке: имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путём самостоятельного изучения литературы.

1. Прикладные умения и навыки
2. Прикладные знания
3. Прикладные психофизические качества

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна опираться на:

1. хорошую психологическую подготовленность студентов
2. хорошую общефизическую подготовленность студентов
3. два варианта ответа верны

16. Двигательную деятельность человека, его трудовую активность определяют такие компоненты, как

1. выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества.

2. мышечная сила, выносливость, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества.

3. мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества.

17. В каком возрасте меньше всего утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления.

1. от 20 до 40 лет

2. от 25 до 40 лет

3. от 20 до 35 лет

18. Организация ППФП студентов в высших учебных заведениях предполагает использовать

1. специализированную подготовку в учебное время

2. подготовку в свободное время.

3. подготовку в учебное и свободное время.

19. Каждый вид спорта способствует совершенствованию определенных

1. физических качеств

2. психологических качеств

3. физических и психологических качеств

20. При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы

1. их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.

2. их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

3. их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим качествам.

2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

2.1. Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите задачи ПФК

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. Производственная физическая культура проявляется в 2-ух формах

- 1.
- 2.

3. Перечислите основные формы занятий физкультурой в свободное время

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4. Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

5. Приведите примеры типовой схемы вводной гимнастики

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6 Какие для вводной гимнастики необходимо соблюдать определённые правила

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

7. Схема физкультурной паузы для этой группы профессий такова:

Упражнения:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

8. Типовая схема физкультурной паузы:

Упражнения:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

9. Схема подбора комплекса упражнений для представителей тяжёлого физического труда следующая:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

10. Типовая схема комплекса для четвёртой группы профессий:

Упражнения:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

2.2 Контрольные вопросы

1. Производственная физическая культура-

1. теория активного отдыха

2. система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

3. это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности.

2. Какова цель ПФК-

1. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

3. готовность здоровья к силовым нагрузкам.

3. способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

3. Основа производственной физической культуры-

1. система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

2. восстановление работоспособности с учётом характера и степени производственного утомления трудящихся, путём использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

3. теория активного отдыха

4. В рабочее время ПФК реализуется через

1. вводную гимнастику

2. физкультурной паузы

3. производственную гимнастику

4. Укажите количество занятий физкультурой в свободное время?

1.4

2.7

3.5

5. С какой продолжительностью происходит упражнение «вводная гимнастика»?

1.10-15 мин

2.5-7 мин

3.4-6 мин

6. Видами (формами) производственной гимнастики являются:

1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка.

2. физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

3. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

7. Физкультурная пауза состоит из ... упражнений

1.4-6 упражнений

2. 7-8 упражнений

3.5-7 упражнений

8. Какова цель микропауз

1. ослабить общее или локальное утомление путём эластичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.

2. укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности.

3. чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

9. Цель вводной гимнастики в том, чтобы

1. ослабить общее или локальное утомление путём эластичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.

2. укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности.

3. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

10. Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений. Какие?

1. от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного.

2. от медленного до умеренного

3. от умеренного до повышенного

11. Первая группа профессий включает в себя

1. виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда.

2. работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные

3. однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью.

12. Ко второй группе относятся

1. виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда.

2. однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью

3. работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные

13. В третью группу включены

1. это виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом.

2. работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные.

3. однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью

14. Четвёртая группа профессий:

1. это виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом.
2. работы, связанные с большими физическими усилиями, подвижные.
3. однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью

15. Физическая нагрузка во время выполнения комплекса упражнений для 1, 2 и 4-й групп профессий должна:

1. постепенно увеличиваться, достигнув максимума к середине комплекса, а к его окончанию – снизиться.
2. постепенно снизиться, достигнув максимума к середине комплекса, а к его окончанию – увеличиваться
3. должна остаться на середине комплекса

16. Дайте определение попутная тренировка-

1. способность организма противостоять разнообразным факторам окружающей среды
2. это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени.
3. Оба определения не верны

17. Занятия в группах ОФП проводятся, чтобы обеспечить

1. общую психологическую подготовленность
2. общую физическую подготовленность
3. общую умственную подготовленность

18. В какое время можно заниматься ПФК

1. в рабочее
2. в свободное
3. в рабочее и свободное

19. В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать

1. специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их.

2. рабочий ритм, который сокращает период вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

3. два варианта ответа не верны

20. Физкультминутки можно проводить в

1. в определенных условиях

2. в умеренных условиях

3. в любых условиях

3. Послетрудовая реабилитация

3.1. Задания для самостоятельной работы

1. Перечислите основные задачи ПР

1.

2.

3.

4.

5.

2. *Вариант I* отводит в недельном цикле проведение двух занятий в центре психологической регуляции. Они включают основные упражнения аутогенной тренировки. Укажите их

1.

2.

3.

4.

5.

3. По *варианту II* все занятия проводятся в центре психомышечной регуляции по следующей схеме. Укажите их.

1.

2.

3.

4. Укажите цикл в релаксационной гимнастике

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

5. Укажите цели занятий восстановительно-профилактической гимнастикой

- 1.
- 2.
- 3.

6. Укажите формы урока в группах восстановительно-профилактической гимнастики

- 1.
- 2.
- 3.

7. Укажите, что в водных процедурах используется

- 1.
- 2.
- 3.

8. Водные процедуры не проводятся сразу после

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3.2. Контрольные вопросы

1. К объективным методам изучения утомляемости относят методики с использованием

1. инструментов, приборов, аппаратуры
2. инструментов и аппаратуры
3. приборов и аппаратуры

2. Занятия по психомышечной регуляции для представителей умственного и лёгкого физического труда целесообразно проводить

1. два раза в неделю 15-20 минут
2. три раза в неделю по 30-40 минут
3. четыре раза в неделю по 35-45 минут

3. Занятия в группах восстановительно-профилактической гимнастики проводятся

1. в течении 50-80 минут в форме урока: подготовительная, основная и заключительная части

2. в течении 60-90 минут в форме урока: подготовительная, основная и заключительная части.

3. 65-95 минут в форме урока : подготовительная, основная и заключительная части.

4. В подготовительную часть включаются

1. общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку организма человека к занятиям на разных тренажёрах.

2. общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на подготовку организма человека к занятиям на разных тренажёрах.

3. специальные упражнения, направленные на подготовку организма человека к занятиям на разных тренажёрах.

5. Гипотермическая ванна пребывание в воде длится

1. 7 минут
2. 10 минут
3. несколько минут(до 5)

6. Изотермическая ванна – более продолжительна

1. 30-40 минут
2. около 20-30 минут
3. 15-25 минут

7. Укажите сколько по данным научных исследований % рабочих и служащих ощущают к концу рабочего дня незначительное утомление

1. 25%

2.20%

3.50%

8. Укажите сколько по данным научных исследований % рабочих и служащих % испытывают среднюю степень утомления

1.20%

2.50%

3.30%

9. Каким бывает утомление

1.общим или локальным

2.общим

3.два варианта ответа не верны

10.Укажите сколько проводится занятие в неделю непосредственно после работы

1.два раза

2.один раз

3.три раза

11.Укажите занятие длительности в спортивных играх

1.60-90 мин

2.45-60 мин

3.30-50 мин

12.Укажите длительность разминки

1.10-15 мин

2.5-10 мин

3.7-10 мин

13. Занятия в группах восстановительно-профилактической гимнастики проводятся в течение

1.60-90 мин

2.30-60 мин

3.55-65 мин

14. У людей с пониженным выделением норадреналина (А-тип) после посещения бани в ... раз увеличивается выделение адреналина и нарастает количество норадреналина.

1.10-12 раз

2. 5-7 раз

3.6-8 раз

15. В сауне температура кожи достигает ...°С

1.39-40°С

2.42-43°С

3.40-41°С

16. В сауне температура тела повышается на ...°С

1.3-4°С

2.1-2°С

3. 5-6°С

17. Водные процедуры принимаются, прежде всего, для

1. снятия утомления, улучшения настроения, аппетита, при склонности к простудным заболеваниям и т. п.

2. улучшения настроения, аппетита, при склонности к простудным заболеваниям и т. п.

3. снятия утомления, аппетита, при склонности к простудным заболеваниям и т. п.

18. После сауны полезно утолить жажду

1. натуральным фруктовым соком, чаем из трав, молоком или кефиром.

2. напитком, натуральным фруктовым соком, чаем из трав, молоком или кефиром.

3. напитком, чаем из трав, молоком или кефиром.

19. Укажите сколько за время пребывания в парной выделяется ... жидкости

1. около 0.5 л

2. 1 л

3. около 1.5 л

20. Что наиболее усталоющей частью тела является

1. руки
2. ноги
3. два варианта верны

4. Профилактика профессиональных заболеваний

4.1. Задания для самостоятельной работы

1. Задачи, решению которых способствуют систематические занятия физическими упражнениями с целью профилактики и лечения лучевой болезни.

Укажите их:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

2. Аппараты механотерапии, как и специально оборудованные тренажёры, должны отвечать следующим требованиям. Перечислите их.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

3. Положения, которые легли в основу специальных дыхательных упражнений. Укажите их.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

4. Для закрепления навыков полного дыхания рекомендуются дополнительные упражнения. Укажите их

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

5. Какие есть два типа дыхания

- 1.
- 2.

6. Укажите признаки крепитирующей тендовагинита

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

7. Укажите профилактику

- 1.
- 2.
- 3.

8. Перечислите упражнения для закрепления навыков полного дыхания

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 6.
- 7.

9. Какие положения легли в основу специальных дыхательных упражнений

- 1.
- 2.

- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

10. Поэтому основные причины развития профпатологии состоят в неудовлетворительных условиях труда работников, а именно:

- 1.
- 2.

4.2. Контрольные вопросы

1. Основным причинным фактором вибрационной болезни является

1. производственная вибрация – механические колебания с диапазоном частот от 9 до 2000 Гц.

2. производственная вибрация – механические колебания с диапазоном частот от 8 до 1000 Гц.

3. производственная вибрация – механические колебания с диапазоном частот от 7 до 1500 Гц.

2. Фототерапия – это

1. научно обоснованные профилактика и лечение заболеваний человека оздоровительно-защитными свойствами лесных ландшафтов в целом, произрастающими в них лекарственными растениями и получаемыми из них целебными препаратами.

2. аппаратный способ восстановления утраченной двигательной функции.

3. система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

3. Механотерапия – это

1. аппаратный способ восстановления утраченной двигательной функции.

2.научно обоснованные профилактика и лечение заболеваний человека оздоровительно-защитными свойствами лесных ландшафтов в целом, произрастающими в них лекарственными растениями и получаемыми из них целебными препаратами.

3. система методически обоснованных физических упражнений физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

4. Влияние шума на организм человека

1. Воздействие шума на организм человека вызывает наиболее выраженное изменение в органе слуха и нервной системах

2. Воздействие шума на организм человека вызывает наиболее выраженное изменение в органе слуха, нервной и сердечно-сосудистой системах.

3. Воздействие шума на организм человека вызывает наиболее выраженное изменение в органе слуха и сердечно-сосудистой системах.

5. Влияние электромагнитных воли

1. Электромагнитные волны различных диапазонов получили широкое применение в промышленности, науке, технике, медицине.

2. Электромагнитные волны различных диапазонов получили широкое применение в промышленности, науке и технике

3. Электромагнитные волны различных диапазонов получили широкое применение в промышленности, технике, медицине.

6. Хроническая лучевая болезнь

1. В различных областях промышленности, медицине, сельском хозяйстве широкое использование получила энергия ионизирующего излучения.

2. В различных областях промышленности, в биологии, медицине, сельском хозяйстве широкое использование получила энергия ионизирующего излучения.

3. В различных областях промышленности, в биологии, сельском хозяйстве широкое использование получила энергия ионизирующего излучения.

7. Для укрепления здоровья приемлемы все виды ПФК. В режиме труда занятия должны проводиться

1. на улице

2. в специальных помещениях (комнатах) с кондиционированным воздухом.

3.два варианта ответа верны

8. Средства ПФК в режиме труда и в ранний период послерабочего восстановления применяются по методике

1. приводящей к успокаивающему эффекту и улучшающей кровообращение в нижних и верхних конечностях.

2. приводящей к улучшению кровообращения в нижних и верхних конечностях.

3. два варианта ответа не верны

9. Дециметровые волны, проникая на глубину ... см, могут непосредственно воздействовать на внутренние органы

1. 10-15 см

2. 16-20 см

3. 25-30 см

10. Какова длительность заболевания крепитирующий тендовагинит

1. 15-20 дней

2. 12-15 дней

3. 10-12 дней

11. Дыхательные упражнения применяют в

1. в утренней, производственной и оздоровительно-профилактической гимнастике.

2. в производственной и оздоровительно-профилактической гимнастике.

3. в утренней и оздоровительно-профилактической гимнастике.

12. В комплексе оздоровительно-профилактической гимнастики может быть от

1. от 8 до 16 упражнений

2. от 10 до 13 упражнений

3. от 8 до 14 упражнений

13. оздоровительно-профилактической гимнастике применяются упражнения

1. выполняемые из определённых исходных положений, с заранее предусмотренным направлением, амплитудой, скоростью, а также степенью напряжения, расслабления и растягивания мышц.

2. выполняемые из определённых исходных положений, с заранее предусмотренным направлением, скоростью, а также степенью напряжения, расслабления и растягивания мышц.

3.эти два варианта ответа не верны

14. Упражнения на растягивание

1. мышц применяют при некоторых заболеваниях органов кровообращения

2. используются для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и др., возможных в условиях многолетней профессиональной деятельности.

3. применяются для восстановления подвижности в тех или иных сочленениях, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий, возникающего в результате преобладания в труде статических напряжений.

15. Упражнения для расслабления

1. мышц применяют при некоторых заболеваниях органов кровообращения

2. используются для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и др., возможных в условиях многолетней профессиональной деятельности.

2.два варианта ответа не верны

16. Оздоровительно-профилактическая гимнастика является одной из основных

1. форм физкультурно-оздоровительных мероприятий среди рабочих, занятых в химической, нефтехимической, газовой, горнорудной и других отраслях промышленности, где имеется запылённость и загазованность воздуха.

2. причин развития профессиональных для данных отраслей заболеваний является снижение функций внешнего дыхания.

3. заболеваний органов дыхания применяются специальные физические упражнения.

17. В отдельную группу для занятий физическими упражнениями возможно объединить

1. трудящихся с проявлениями ишемической болезни сердца, лиц со склонностью к отёкам ног и другими признаками снижения сократительной функции сердца.

2. трудящихся с проявлениями ишемической болезни сердца, повышенным артериальным давлением.

3. трудящихся с проявлениями ишемической болезни сердца, повышенным артериальным давлением, лиц со склонностью к отёкам ног и другими признаками снижения сократительной функции сердца.

18. В профилированных оздоровительных занятиях рекомендуется средства на:

1. на внимание с высоким эмоциональным фоном, требующие интенсивного, но кратковременного (не более 45 с) напряжения (неэнергоёмкие спортивные игры типа бадминтона и городков, спринтерский бег, элементы атлетической и ритмической гимнастики, подвижные игры и эстафеты, различные варианты прыжков и метаний и т.п.).

2. упражнения на координацию движений, на внимание с высоким эмоциональным фоном, требующие интенсивного, но кратковременного (не более 45 с) напряжения (неэнергоёмкие спортивные игры типа бадминтона и городков, спринтерский бег, элементы атлетической и ритмической гимнастики, подвижные игры и эстафеты, различные варианты прыжков и метаний и т.п.).

3. два варианта ответа не верны

19. Аппараты механотерапии и специальные тренажёры применяются для

1. лечения, восстановления и коррекции

2. лечения и коррекции

3. восстановления и коррекции

20. Для биомеханотерапии шейного отдела позвоночника создан аппарат позволяющий

1. укреплять и восстанавливать костно-мышечную систему шейного отдела позвоночника при различных заболеваниях и травмах.

2. для тренировки шейного отдела позвоночника

3. эти два варианта ответа не верны

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО (ФГОС 3-го поколения) / В. А. Бароненко, Л.А. Рапопорт – Москва : Изд-во Альфа, 2013. – 335с.

2. Физическая культура : учебник / кол. авторов ; под ред. М. Я Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 424 с.

3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.

Список дополнительных источников

1. <http://www.studfiles.ru/preview/2229457/>

2. <http://studentam.net/content/view/921/118/>

