федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №1**

Дисциплина: **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Модуль: 4

по специальности

*31.05.02* [Педиатрия](https://control.orgma.ru/(S(ccjlscrjdsobdknydfn4asny))/StudyPlanPartsShow.aspx?stratum=1&basicplanid=20aa4478-4ddf-4a1c-8fb5-56cdbb561ade)

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО преподавателя)

Оренбург

2020

Контрольная работа № 1

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Дать определение что такое бег и ходьба. Сходство и различие между бегом и ходьбой.*

*Задание 2. Тестовые задания*

*Задание 3. Дозаполните таблицу*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2*. Выполните тестовые задания***

1. Под быстротой как физическим качеством понимают…

а) Способность быстро бегать;

б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;

в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;

г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилом выносливости?

а) амплитуда движений; в) время;

б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… или противостоять ему за счет…..».

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4.Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)…

а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

в) скорость потребление кислорода во время работы;

г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

а) художественную гимнастику;

б) синхронное плавание;

в) спортивную гимнастику;

г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров;

б) бег на 60 метров;

в) прыжки в длину с разбега;

г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) « На старт! Внимание! Марш!»;

б) « На старт! Марш!»;

в) «Внимание! Марш!»;

г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности;

б) лично-психические качества;

в) факторы функциональной экономичности;

г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км195 м;

б) 32 км195 м;

в) 50 км195 м;

г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1.Закрепление. 3. Разучивание.

2.Ознакомление. 4. Совершенствование.

а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

**Задание 3*. Дозаполните таблицу***

Последовательность обучения в беговых видах

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на 3000 м с препятствиями