**1. Какой показатель более всего поддается коррекции под воздействием физических упражнений:**

* 1. масса тела;
	2. длина тела;
	3. осанка.

**2. Что предупреждают и чему способствуют упражнения в течение трудового дня?**

1. наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности;
2. появления чувства голода, способствуют большему насыщению организма.

**3. По какой формуле при занятиях ФК необходимо определять максимальную ЧСС от возраста:**

1. ЧСС (максимальная) = 220 - возраст (в годах);
2. ЧСС (минимальная) = 220 + возраст (в годах).

**4. К какому понятию относится данное определение? Средние величины признаков физического развития, полученные путем статической обработки большого количества измерений лиц одного пола, возраста, профессии, проживающих в одной местности – это…**

a. - метод антропометрических исследований;

b. - метод стандартов;

c. - метод корреляции;

d. - метод номограмм;

е. - метод индексов

**5. Виды врачебного обследования спортсменов:**

1. первичное, повторное, дополнительное;
2. начальное, повторное, заключительное.

**6. Какие из нижеперечисленных исследований относятся к антропометрическим:**

1. определение массы тела, рост, стоя и сидя, окружность шеи, груди, сила мышц кисти, сила мышц спины;
2. весо-ростовой индекс Кетле, Жизненный индекс, индекс Эрисмана;
3. проба PWC170, Проба Штанге, Проба Генчи, Проба Ромберга**.**

**7. Дайте правильное определение понятию «врачебный контроль»:**

1. комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом;
2. комплексное медицинское и педагогическое обследование физической и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом;
3. комплексное педагогическое обследование здоровья и физической подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.
4. **Укажите цель самоконтроля занимающихся физическими упражнениями:**
5. регулярные наблюдения за физическим и психическим состоянием своего организма самостоятельно или совместно с врачом;
6. регулярные наблюдения за физическим и психическим состоянием своего организма самостоятельно или совместно с тренером-педагогом;
7. самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

**9. Назовите объективные показатели самоконтроля:**

1. ЧСС, величина артериаль­ного давления, частота дыхания, спирометрия, динамометрия;
2. общее настроение, самочувствие, аппетит, сон, оценка адекватности реакций на бытовые и производственные ситуации, болевые ощущения.

**10. Назовите субъективные показатели самоконтроля:**

1. общее настроение, ЧСС, величина артериального давления, частота дыхания, спирометрия, динамометрия;
2. самочувствие, аппетит, сон, оценка адекватности реакций на бытовые и производственные ситуации, болевые ощущения.