**Рубежный контроль №1 курс «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАС И ДРУГИМИ МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

Внимание!
Необходимо заполнить все контрольные вопросы, как указано в каждом из них. В вопросе № 1 на пункты 1.1-1.3 необходимо самостоятельно сформулировать текст, отвечающий по Вашему мнению на вопрос. Остальные вопросы суммируются в баллах.

Последний срок отправки выполненного рубежного контроля № 1 -- **25.12.2022 г.**

Адрес отправки заполненных работ: **info@mayak-profi-moscow.ru**

Тема письма : **ХП Рубежный контроль 1**

Заполненный файл отправлять в формате Word, без архивирования.

Подпись **обязательна**

Контрольные вопросы

1. Описать, определить собственное понимание понятий и как они взаимосвязаны:
	1. Проблема. Цель. Задача – это …
	2. Объект. Предмет. Актуальность – это …
	3. Цель. Задача. Гипотеза – это …
	4. На основании чего в работе делаются выводы (выберите букву правильного ответа. 10 баллов)?

а) Цели

б) Гипотезы

в) Задачи

г) Актуальности

1. В какой отдел нервной системы человека входит спинной мозг (укажите правильный ответ. 10 баллов)?

а) центральный отдел

б) периферический отдел

в) соматический отдел

г) парасимпатический отдел

1. Как называется место контакта и передачи нервного импульса между двумя нервными клетками (укажите правильный ответ. 10 баллов)?

а) аксон

б) дендрит

в) синапс

г) нейрон

1. Какими органами представлен вестибулярный аппарат (правильный ответ. 10 баллов )?

а) утрикулюс и саккулюсм

б) аксонами и дендритами

в) нейромодуляторами и нейропептидами

г) нейронами и глии

1. Какая сенсорная система тесным образом связана с вестибулярной системой и активирует множество отделов мозга (правильный ответ. 10 баллов)?

а. тактильная

б. проприоцептивная

в. вкусовая

г. зрительная

1. Тонус каких мышц регулирует вестибулярный аппарат (правильный ответ. 10 баллов)?

а) разгибателей всей ипсилатеральной поверхности тела

б) разгибателей всей дорсальной поверхности тела

в) сгибателей всей дорсальной поверхности тела

г) сгибателей всей ипсилатеральной поверхности тела

1. Укажите основные этапы нормального онтогенеза человека (правильный ответ. 10 баллов)?

а) пренатальный этап

б) перенатальный этап

в) постнатальный этап

г) все ответы верны

1. Укажите спортивно-значимое психическое состояние для каждого актуального отрезка спортивной деятельности (укажите нужную букву. + 5 баллов)?

а) обучение -

б) тренировка -

в) восстановление -

г) подготовка к соревнованию -

д) соревнование -

е) послесоревнование -

 **ответы:**

 а – активность

б – счастье

в – уверенность

г – удовлетворённость

 д – сосредоточенность

е – боевая готовность

1. Укажите правильное определение терминов (указать нужную букву. + 5 баллов)?

а) Психологическая подготовка -

б) Психологическая подготовленность -

в) Психическая готовность -

 **ответы:**

 а – Процесс развития качеств, способностей и навыков в ходе тренировки

б – Уровень развития функциональных систем организма, обеспечивающих достижение спортивного результата

в – Состояние спортсмена, предшествующее соревнованию

1. Укажите содержание этапов овладения идеомоторной тренировкой (указать нужную букву + 5 баллов)?

а) 1 этап -

б) 2 этап -

в) 3 этап -

 **ответы:**

 а – Идеомоторная настройка на исполнение соревновательного движения

б – Коррекция техники движения и психического состояния с элементами аутотренинга

в – Идеомоторное представление техники движений

 Максимальный рейтинг для прохода в следующий Рубежный контроль = 130 баллов

 Проходной = 70 баллов