



Итоговая аттестация Инструктор по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.дпо

- 1 Структурной и функциональной единицей нервной ткани является:
- 2 Система органов ... осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи, а также всасывание во внутреннюю среду организма питательных веществ:
- 3 Единая нервная система условно подразделяется на два больших отдела: соматическую нервную систему и ...
- 4 Органы, выполняющие в дыхательном аппарате газо-обменную функцию:
- 5 Общая длина пищеварительного тракта от полости рта до заднего прохода составляет:
- 6 Сердечно-сосудистая система, состоящая из кровеносной системы и ...
- 7 Принцип ЦНС, когда координируются взаимосвязанные процессы возбуждения и торможения, называется принципом ...
- 8 Железы, не имеющие выводных протоков и выделяющие продукты своей жизнедеятельности (гормоны) непосредственно в кровь или тканевую жидкость, называются ...
- 9 Система ... органов, которая выводит из крови и организма продукты обмена веществ, и очищают его от шлаков:
- 10 Система органов, обеспечивающая передвижение организма в пространстве и участвующая в образовании полостей тела (грудной, брюшной), называется органами ...
- 11 Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга
- 12 Упражнения, направленные на развитие гибкости:
- 13 Вид гибкости, которая проявляется при удержании ноги в положении «ласточки» или фиксации шпагата в гимнастике
- 14 Вид гибкости, которая проявляется за счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой)





- 15) Интенсивный прирост подвижности во всех суставах возникает в возрасте
- 16) В каком периоде времени гибкость человека минимальна:
- 17) Совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях
- 18) Вид мышечной напряженности, когда повышен тонус мышц в условиях покоя
- 19) Вид мышечной напряженности, когда происходит неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления
- 20) Основным методом диагностики координационных способностей являются
- 21) Биомеханика изучает ...
- 22) Механическое движение в живых системах проявляется ...
- 23) Двигательная деятельность человека осуществляется ...
- 24) Двигательные действия человека производятся ...
- 25) Общей задачей биомеханики является ...
- 26) Двигательным заданием называется ...
- 27) Силой действия человека в биомеханике называется ...
- 28) Раздел биомеханики, изучающей двигательные действия человека при выполнении им тренировочных упражнений, называется ...
- 29) Скоростные качества человека характеризуются способностью человека совершать двигательные действия ...
- 30) Кинематика изучает ...
- 31) Биологический процесс, при котором мышечные волокна должны быть активированы, чтобы они смогли выполнить механическую работу по перемещению звеньев тела, называется ...





- 32) Сложная общая реакция организма на повреждающее действие факторов внешней среды
- 33) Элементарная реакция клетки, ткани, органа на патогенный раздражитель, выходящая за пределы физиологической нормы
- 34) Учение о механизмах развития и течения болезней называется
- 35) Учение о причинах и условиях возникновения болезней
- 36) Оценка описательных признаков физического развития по осанке, состоянию опорно-двигательного аппарата, типу телосложения
- 37) Тип конституции человека, характеризующейся узкими формами тела, кисти, стопы
- 38) Совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека
- 39) Признаки биологической смерти
- 40) Признаки комы
- 41) Патологическое состояние организма, характеризующееся недостаточностью кровообращения в ответ на самые разные повреждающие факторы: боль, кровопотерю
- 42) Принцип питания, при котором питательные элементы наилучшим образом функционируют только во взаимодействии друг с другом
- 43) Принцип питания, при котором происходит подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения
- 44) Класс натуральных продуктов, обладающих небольшим объемом, высокой удельной калорийностью и легкой усвояемостью, позволяющих оперативно вносить корректировки в питание спортсменов
- 45) Калорийность дневного рациона для борца весом 70 кг составляет в среднем
- 46) Калорийность суточного рациона питания спортсменов на любом этапе их деятельности составляет
- 47) Белково-углеводные продукты называются
- 48) Углеводно-энергетические добавки называются





- 49 Суточная потребность в жирах у спортсменов составляет
- 50 Главная особенность спортивного питания
- 51 Потребление жидкости спортсменом должно составлять
- 52 Методом нравственного воспитания в спорте является
- 53 Раздел философии, изучающий закономерности чувственного освоения действительности, о сущности и формах прекрасного в художественном творчестве, в природе и в жизни
- 54 Своеобразная установка не только на понимание сказанного партнером, но и проникновение в смысл сказанного, его состояние и переживания
- 55 Стиль педагогического общения, при котором, характерно субъективное подчеркивание различий между учителем и учащимися
- 56 Барьер общения между учителем и учеником, когда эмоции могут оказывать серьезное влияние на восприятие партнера по общению
- 57 Вид воспитания, где происходит систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирование мировоззрения
- 58 Вид воспитания, где происходит целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу
- 59 Вид воспитания, где происходит целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду, развитие личности
- 60 Регламентированное соперничество, в котором можно объективно сравнить определённые способности спортсменов и выявить их максимальное проявление
- 61 Обобщенная интегральная характеристика личности, формирующаяся на основе психологических знаний, и в значительной мере опосредованная личностными особенностями субъекта





- 62) Комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени
- 63) Вид двигательной реакции человека, представляющий собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду)
- 64) Вид двигательной реакции человека, встречающейся в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт)
- 65) Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей у мальчиков и у девочек считается
- 66) Метод развития скоростных способностей, который применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы) и финальных соревнований
- 67) Метод развития скоростных способностей, который предполагает выполнение упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях
- 68) Способность организма человека преодолевать наступающее утомление
- 69) Способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении продолжительной физической работы умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля)
- 70) Способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы
- 71) К средствам развития выносливости относятся:
- 72) Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц
- 73) Способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время
- 74) Способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели
- 75) Метод силовой подготовки, при котором происходит напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава





- 76 Вид упражнений, в выполнении которых участвует одна большая группа мышц и несколько небольших, вспомогательных
- 77 Классическим образцом базового упражнения является:
- 78 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач и выполняемых на одной тренировке
- 79 Обще развивающие упражнения с преодолением собственного веса обычно выполняются:
- 80 Упражнением для мышц ног является:
- 81 Упражнением для косых мышц брюшного пресса является:
- 82 Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его двигательных способностей
- 83 Вид тренированности, которая приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта
- 84 Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности
- 85 Целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта
- 86 Процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
- 87 Требование, предъявляемое к технической подготовке спортсмена, которое определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы
- 88 Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности





- 89) Педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки
- 90) Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них
- 91) Принцип тренировочного процесса, при котором построение и проведение тренировки спортсменов осуществляется с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности
- 92) Вид планирования спортивной подготовки на 1 год называется
- 93) Организационно-методический документ, определяющий содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки
- 94) Документ, определяющий конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц).
- 95) Документ, моделирующий программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включающий средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки)
- 96) Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена
- 97) Контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д.
- 98) Оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики
- 99) Измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях





- 100 Основным документом учета в спортивной школе является:
- 101 Вид плана, определяющего основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся спортсменов

Самый быстрый способ связи — мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max

Help@disynergy.ru | +7 (924) 305-23-08