



## Итоговая аттестация Теория и практика преподавания физической культуры.дпо

- 1) Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга
- 2) Упражнения, направленные на развитие гибкости:
- 3) Вид гибкости, которая проявляется при удержании ноги в положении «ласточки» или фиксации шпагата в гимнастике
- 4) Вид гибкости, которая проявляется за счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой)
- 5) Интенсивный прирост подвижности во всех суставах возникает в возрасте
- 6) В каком периоде времени гибкость человека минимальна:
- 7) Совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях
- 8) Вид мышечной напряженности, когда повышен тонус мышц в условиях покоя
- 9) Вид мышечной напряженности, когда происходит неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления
- 10) Основным методом диагностики координационных способностей являются
- 11) Сложная общая реакция организма на повреждающее действие факторов внешней среды
- 12) Элементарная реакция клетки, ткани, органа на патогенный раздражитель, выходящая за пределы физиологической нормы
- 13) Учение о механизмах развития и течения болезней называется
- 14) Учение о причинах и условиях возникновения болезней
- 15) Оценка описательных признаков физического развития по осанке, состоянию опорно-двигательного аппарата, типу телосложения





- 16) Тип конституции человека, характеризующейся узкими формами тела, кисти, стопы
- 17) Совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека
- 18) Признаки биологической смерти
- 19) Признаки комы
- 20) Патологическое состояние организма, характеризующееся недостаточностью кровообращения в ответ на самые разные повреждающие факторы: боль, кровопотерю
- 21) Принцип питания, при котором питательные элементы наилучшим образом функционируют только во взаимодействии друг с другом
- 22) Принцип питания, при котором происходит подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения
- 23) Класс натуральных продуктов, обладающих небольшим объемом, высокой удельной калорийностью и легкой усвояемостью, позволяющих оперативно вносить корректировки в питание спортсменов
- 24) Калорийность дневного рациона для борца весом 70 кг составляет в среднем
- 25) Калорийность суточного рациона питания спортсменов на любом этапе их деятельности составляет
- 26) Белково-углеводные продукты называются
- 27) Углеводно-энергетические добавки называются
- 28) Суточная потребность в жирах у спортсменов составляет
- 29) Главная особенность спортивного питания
- 30) Потребление жидкости спортсменом должно составлять
- 31) Методом нравственного воспитания в спорте является





- 32) Раздел философии, изучающий закономерности чувственного освоения действительности, о сущности и формах прекрасного в художественном творчестве, в природе и в жизни
- 33) Своеобразная установка не только на понимание сказанного партнером, но и проникновение в смысл сказанного, его состояние и переживания
- 34) Стиль педагогического общения, при котором, характерно субъективное подчеркивание различий между учителем и учащимися
- 35) Барьер общения между учителем и учеником, когда эмоции могут оказывать серьезное влияние на восприятие партнера по общению
- 36) Вид воспитания, где происходит систематическое и целенаправленное педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирование мировоззрения
- 37) Вид воспитания, где происходит целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу
- 38) 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
- 39) Регламентированное соперничество, в котором можно объективно сравнить определённые способности спортсменов и выявить их максимальное проявление
- 40) Обобщенная интегральная характеристика личности, формирующаяся на основе психологических знаний, и в значительной мере опосредованная личностными особенностями субъекта
- 41) Комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени
- 42) Вид двигательной реакции человека, представляющий собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду)





- 43 Вид двигательной реакции человека, встречающейся в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт)
- 44 Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей у мальчиков и у девочек считается
- 45 Метод развития скоростных способностей, который применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы) и финальных соревнований
- 46 Метод развития скоростных способностей, который предполагает выполнение упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях
- 47 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление
- 48 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)
- 49 Способность организма человека преодолевать наступающее утомление при выполнении отдельных видов заданной работы
- 50 К средствам развития выносливости относятся:
- 51 Способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц
- 52 Способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время
- 53 Способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели
- 54 Метод силовой подготовки, при котором происходит напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава
- 55 Вид упражнений, в выполнении которых участвует одна большая группа мышц и несколько небольших, вспомогательных
- 56 Классическим образцом базового упражнения является:





- 57) Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач и выполняемых на одной тренировке
- 58) Обще развивающие упражнения с преодолением собственного веса обычно выполняются:
- 59) Упражнением для мышц ног является:
- 60) Упражнением для косых мышц брюшного пресса является:
- 61) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его двигательных способностей
- 62) Вид тренированности, которая приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта
- 63) Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности
- 64) 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
- 65) Процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов
- 66) Требование, предъявляемое к технической подготовке спортсмена, которое определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы
- 67) Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности
- 68) Педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки





- 69 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
- 70 Принцип тренировочного процесса, при котором построение и проведение тренировки спортсменов осуществляется с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности
- 71 Основным средством физической тренировки детей грудного возраста является:
- 72 Активными упражнениями массажа грудного ребенка является:
- 73 Пассивными упражнениями массажа грудного ребенка является:
- 74 Начальный период эволюции двигательной функции человека и закладки основ его здоровья, физического развития и подготовленности
- 75 Длительность утренней гимнастики для детей младших групп детского сада составляет:
- 76 Вводная часть утренней гимнастики состоит из:
- 77 Уровень недостаточной двигательной активности ребенка:
- 78 Внеклассной формой организации занятий детей является:
- 79 Танцевальная аэробика, шейпинг относится
- 80 Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни
- 81 Йога относится к системе оздоровления:
- 82 Кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры
- 83 Один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки





- 84) Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующая похудению фигуры и сохранению спортивной формы в течение долгих лет
- 85) Комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей
- 86) Концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек
- 87) Уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания
- 88) Комплекс упражнений, улучшающий показатели силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ
- 89) Комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждой женщины в возрасте от 14 до 60 лет, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела
- 90) Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- 91) Структурной и функциональной единицей нервной ткани является:
- 92) Система органов ... осуществляет механическую и химическую переработку поступающей в организм пищи, а также всасывание во внутреннюю среду организма питательных веществ:
- 93) Единая нервная система условно подразделяется на два больших отдела: соматическую нервную систему и ...
- 94) Органы, выполняющие в дыхательном аппарате газо-обменную функцию:
- 95) Общая длина пищеварительного тракта от полости рта до заднего прохода составляет:
- 96) Сердечно-сосудистая система, состоящая из кровеносной системы и ...
- 97) Принцип ЦНС, когда координируются взаимосвязанные процессы возбуждения и торможения, называется принципом ...





- 98 Железы, не имеющие выводных протоков и выделяющие продукты своей жизнедеятельности (гормоны) непосредственно в кровь или тканевую жидкость, называются ...
- 99 Система ... органов, которая выводит из крови и организма продукты обмена веществ, и очищают его от шлаков:
- 100 Система органов, обеспечивающая передвижение организма в пространстве и участвующая в образовании полостей тела (грудной, брюшной), называется органами ...
- 101 Биомеханика изучает ...
- 102 Механическое движение в живых системах проявляется ...
- 103 Двигательная деятельность человека осуществляется ...
- 104 Двигательные действия человека производятся ...
- 105 Общей задачей биомеханики является ...
- 106 Двигательным заданием называется ...
- 107 Силой действия человека в биомеханике называется ...
- 108 Раздел биомеханики, изучающей двигательные действия человека при выполнении им тренировочных упражнений, называется ...
- 109 Скоростные качества человека характеризуются способностью человека совершать двигательные действия ...
- 110 Кинематика изучает ...
- 111 Биологический процесс, при котором мышечные волокна должны быть активированы, чтобы они смогли выполнить механическую работу по перемещению звеньев тела, называется ...

