



## Физическая культура (6)

- 1 Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры:
- 2 Охарактеризуйте физическую культуру в первобытном обществе.
- 3 Важнейшая особенность физической культуры в первобытном обществе:
- 4 В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по двигательным навыкам входит:
- 5 В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по социальным функциям входит:
- 6 Спорт как самостоятельная сфера деятельности:
- 7 Важнейшая особенность физической культуры в странах Древнего Востока:
- 8 Культивировавшиеся виды спорта в Древней Греции:
- 9 Степенью крайнего невежества в Древней Греции считалось:
- 10 Особой сферой человеческой деятельности и создания особо сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований является:
- 11 Общая система физического воспитания в Древней Греции называлась:
- 12 Палестрика – это:
- 13 Орхестрика – это:
- 14 Целью физического воспитания как военно-физической подготовки является:
- 15 При Спартанской системе физического воспитания в Древней Греции воспитатели назначаются и контролируются:
- 16 При Спартанской системе физического воспитания с 7 до 17 лет мальчики:
- 17 Афинская система физического воспитания:





- 18) При Афинской системе физического воспитания с 7 до 16 лет ребенок:
- 19) Спортивные игры, проходящие в Немее и около Коринфа носили название:
- 20) Особенностью римской культуры являются:
- 21) Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в средние века является:
- 22) Целью физического воспитания в средние века являются:
- 23) В средние века спортивные соревнования представляли собой:
- 24) Сюзерен – это:
- 25) В средние века дама должна была уметь:
- 26) В духовенстве в средние века физическая культура и физическое воспитание:
- 27) К утопистам эпохи Возрождения относится:
- 28) Создание школы «Дом радости» относят к:
- 29) Фраза «Джентльмен должен быть воспитан так, чтобы во всякое время быть готовым надеть оружие и стать солдатом» принадлежит:
- 30) Спорт как метод подготовки для войны в колониях и за колонии рассматривается:
- 31) В 1861 году в Англии:
- 32) «Сокольская гимнастическая система» получила свое развитие:
- 33) Основателем «Сокольской гимнастической системы» является:
- 34) УСИ – это:
- 35) ИСУ – это:
- 36) V Олимпийские игры прошли:





- 37) Физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств рассматривал:
- 38) В 1896 году в России появились:
- 39) Неверно, что к показателям физического совершенства относится ...
- 40) Главная функция суставов – это ...
- 41) В теле человека насчитывается ... мышц
- 42) Неверно, что существует ... мускулатура
- 43) Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ...
- 44) Неверно, что по функциональному назначению и направлению движений в суставах существуют мышцы ...
- 45) Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют ...
- 46) Сердечно-сосудистая система состоит из ...
- 47) Максимальный спад работоспособности человека (в среднем) приходится на ...
- 48) Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов – это ...
- 49) Гипокинезия – особое состояние организма, обусловленное ...
- 50) Признаком гиперстенического типа является ...
- 51) Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ...
- 52) Основное средство физической культуры – это ...





- 53) Неверно, что при работе циклического характера существует зона ...
- 54) Главный источник энергии в организме – это ...
- 55) При голодании ..... служат источником углеводов
- 56) Неверно, что показателями работоспособности сердца является ...
- 57) Неверно, что в процессе физического воспитания преследуется ... задача
- 58) Суммарный (общий кислородный) запрос – это ...
- 59) Неверно, что к числу физических качеств относится ...
- 60) В состоянии ..... существенно учащается дыхание, нарастает легочная вентиляция, активно поглощается кислород
- 61) Оптимальная ЧСС в возрасте от 30 до 39 лет при оздоровительной тренировке составляет ...
- 62) Система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям – это ...
- 63) Неверно, что к основным принципам закаливания относят ...
- 64) Расход энергии в Ккал на 1 кг веса в час при ходьбе в умеренном темпе составляет ...
- 65) Во время длительных физических нагрузок как источник энергии активно используется ...
- 66) Неверно, что задачей Профессионально-прикладной физической подготовки является ...
- 67) Изучение двигательного действия в том виде, в каком оно должно быть, как конечная задача обучения предусматривает метод ...
- 68) Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет ...
- 69) ... сила мышц человека определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления
- 70) В зависимости от должной величины максимального потребления кислорода, низкий уровень физического состояния составляет ...





- 71) Неверно, что для развития силы на практике распространён метод ...
- 72) Сразу после интенсивной силовой работы происходит восстановление и сверх восстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что будет приводить к ...
- 73) Способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени – это ...
- 74) Неверно, что как элементарную форму быстроты выделяют ...
- 75) Существует два вида старта:
- 76) Способность человека выполнять движения с большой амплитудой – это ...
- 77) Длина изолированной мышцы, при которой в ней отсутствует упругое напряжение – это ...
- 78) Неверно, что для контроля за состоянием и изменением гибкости человека применяют ...
- 79) Упражнения ... являются хорошим средством восстановления организма после утомления и повышения его работоспособности
- 80) Способность человека успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление – это ...
- 81) Наиболее эффективным методом развития силовых и скоростно-силовых качеств является ...
- 82) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни - это ...
- 83) Препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков называются ...
- 84) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это ...
- 85) Неверно, что отличительной чертой соревновательной деятельности является ...





- 86 ... - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
- 87 Первая всемирная летняя универсиада была проведена в ...
- 88 Процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании – это ...
- 89 Основная форма врачебного контроля - ....
- 90 Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния – это ...
- 91 Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения - ...
- 92 Боковое искривление позвоночника – это ...
- 93 Неверно, что существует ... форма стопы
- 94 Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по ...
- 95 Основой мышц являются ...
- 96 Неверно, что дыхательная система включает в себя ...
- 97 Неверно, что к числу физических качеств относится ...
- 98 Физические упражнения, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, делятся на ...
- 99 Один из основных физиологических спутников тренированности – это ...
- 100 Запасы углеводов особенно интенсивно используются ...
- 101 Жировая ткань содержит ...% воды (от её массы)
- 102 Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе – это ...



- 103 Неверно, что для определения «биологического возраста» в системе «батарея тестов» используется ...
- 104 Через 5-9 минут после выкуривания только одной сигареты мышечная сила уменьшается на ...
- 105 Углеводы составляют примерно ... от веса тела человека
- 106 Людей, у которых пик работоспособности приходится на вечерние часы, называют ...
- 107 Двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями – это ...
- 108 Первым этапом изучения технических действий (условно) является ...
- 109 Физическую подготовку разделяют на ...
- 110 При динамическом - уступающем режиме работы длина мышцы...
- 111 Статические силовые элементы следует планировать ....
- 112 Для нагрузки в пределах от 35% до 65% абсолютных возможностей, приводящей к утомлению, необходимо включение ...
- 113 Неверно, что к методам развития быстроты относится ...
- 114 На последних метрах дистанции необходимо стремиться не потерять свободы движений и ...
- 115 Две основные формы гибкости:
- 116 Быстрее других физических качеств с возрастом теряется ...
- 117 Во время разминки усиливаются дыхание, кровообращение, потоотделение и, как следствие, происходит «согревание» мышц тела, которые становятся более ...
- 118 У людей с сильной нервной системой, при выполнении упражнений на выносливость, ....
- 119 Международная федерация студенческого спорта имеет аббревиатуру ...
- 120 Первая всемирная зимняя универсиада была проведена в ...





- 121 Цель диагностики - ...
- 122 Неверно, что врачебное обследование включает в себя ...
- 123 Неверно, что существует тип осанки ...
- 124 Неверно, что существует ... тип сколиоза
- 125 Неверно, что существует ... тип сложения человека
- 126 Неверно, что признаком астенического типа телосложения является ...
- 127 «Жизненный показатель» определяется ...
- 128 ... в отличие от других физических качеств менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер
- 129 Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий – это ...
- 130 Под ... двигательных действий понимают наиболее целесообразный способ управления движениями.
- 131 Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры:
- 132 Охарактеризуйте физическую культуру в первобытном обществе.
- 133 Важнейшая особенность физической культуры в первобытном обществе:
- 134 В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по двигательным навыкам входит:
- 135 В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по социальным функциям входит:
- 136 Спорт как самостоятельная сфера деятельности:
- 137 Важнейшая особенность физической культуры в странах Древнего Востока:
- 138 Культивировавшиеся виды спорта в Древней Греции:
- 139 Степенью крайнего невежества в Древней Греции считалось:





- 140) Особой сферой человеческой деятельности и создания особо сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований является:
- 141) Общая система физического воспитания в Древней Греции называлась:
- 142) Палестрика – это:
- 143) Орхестрика – это:
- 144) Целью физического воспитания как военно-физической подготовки является:
- 145) При Спартанской системе физического воспитания в Древней Греции воспитатели назначаются и контролируются:
- 146) При Спартанской системе физического воспитания с 7 до 17 лет мальчики:
- 147) Афинская система физического воспитания:
- 148) При Афинской системе физического воспитания с 7 до 16 лет ребенок:
- 149) Спортивные игры, проходящие в Немее и около Коринфа носили название:
- 150) Особенностью римской культуры являются:
- 151) Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в средние века является:
- 152) Целью физического воспитания в средние века являются:
- 153) В средние века спортивные соревнования представляли собой:
- 154) Сюзерен – это:
- 155) В средние века дама должна была уметь:
- 156) В духовенстве в средние века физическая культура и физическое воспитание:
- 157) К утопистам эпохи Возрождения относится:
- 158) Создание школы «Дом радости» относят к:





- 159) Фраза «Джентльмен должен быть воспитан так, чтобы во всякое время быть готовым надеть оружие и стать солдатом» принадлежит:
- 160) Спорт как метод подготовки для войны в колониях и за колонии рассматривается:
- 161) В 1861 году в Англии:
- 162) «Сокольская гимнастическая система» получила свое развитие:
- 163) Основателем «Сокольской гимнастической системы» является:
- 164) УСИ – это:
- 165) ИСУ – это:
- 166) V Олимпийские игры прошли:
- 167) Физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств рассматривал:
- 168) В 1896 году в России появились:
- 169) Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры:
- 170) Охарактеризуйте физическую культуру в первобытном обществе.
- 171) Важнейшая особенность физической культуры в первобытном обществе:
- 172) В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по двигательным навыкам входит:
- 173) В классификацию игр, как древнейшей формы организации физического воспитания, по социальным функциям входит:
- 174) Спорт как самостоятельная сфера деятельности:
- 175) Важнейшая особенность физической культуры в странах Древнего Востока:
- 176) Культивировавшиеся виды спорта в Древней Греции:
- 177) Степенью крайнего невежества в Древней Греции считалось:





- 178) Особой сферой человеческой деятельности и создания особо сложной и многогранной системы физического воспитания и соревнований является:
- 179) Общая система физического воспитания в Древней Греции называлась:
- 180) Палестрика – это:
- 181) Орхестрика – это:
- 182) Целью физического воспитания как военно-физической подготовки является:
- 183) При Спартанской системе физического воспитания в Древней Греции воспитатели назначаются и контролируются:
- 184) При Спартанской системе физического воспитания с 7 до 17 лет мальчики:
- 185) Афинская система физического воспитания:
- 186) При Афинской системе физического воспитания с 7 до 16 лет ребенок:
- 187) Спортивные игры, проходящие в Немее и около Коринфа носили название:
- 188) Особенностью римской культуры являются:
- 189) Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в средние века является:
- 190) Целью физического воспитания в средние века являются:
- 191) В средние века спортивные соревнования представляли собой:
- 192) Сюзерен – это:
- 193) В средние века дама должна была уметь:
- 194) В духовенстве в средние века физическая культура и физическое воспитание:
- 195) К утопистам эпохи Возрождения относится:
- 196) Создание школы «Дом радости» относят к:





- 197) Фраза «Джентльмен должен быть воспитан так, чтобы во всякое время быть готовым надеть оружие и стать солдатом» принадлежит:
- 198) Спорт как метод подготовки для войны в колониях и за колонии рассматривается:
- 199) В 1861 году в Англии:
- 200) «Сокольская гимнастическая система» получила свое развитие:
- 201) Основателем «Сокольской гимнастической системы» является:
- 202) УСИ – это:
- 203) ИСУ – это:
- 204) V Олимпийские игры прошли:
- 205) Физическую подготовку как средство воспитания у солдат необходимых физических и морально-волевых качеств рассматривал:
- 206) В 1896 году в России появились:
- 207) Неверно, что к показателям физического совершенства относится ...
- 208) Главная функция суставов – это ...
- 209) В теле человека насчитывается ... мышц
- 210) Неверно, что существует ... мускулатура
- 211) Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ...
- 212) Неверно, что по функциональному назначению и направлению движений в суставах существуют мышцы ...
- 213) Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют ...
- 214) Сердечно-сосудистая система состоит из ...





- 215) Максимальный спад работоспособности человека (в среднем) приходится на ...
- 216) Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов – это ...
- 217) Гипокинезия - особое состояние организма, обусловленное ...
- 218) Признаком гиперстенического типа является ...
- 219) Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ...
- 220) Основное средство физической культуры – это ...
- 221) Неверно, что при работе циклического характера существует зона ...
- 222) Главный источник энергии в организме – это ...
- 223) При голодании ..... служат источником углеводов
- 224) Неверно, что показателями работоспособности сердца является ...
- 225) Неверно, что в процессе физического воспитания преследуется ... задача
- 226) Суммарный (общий кислородный) запрос – это ...
- 227) Неверно, что к числу физических качеств относится ...
- 228) В состоянии ..... существенно учащается дыхание, нарастает легочная вентиляция, активно поглощается кислород
- 229) Оптимальная ЧСС в возрасте от 30 до 39 лет при оздоровительной тренировке составляет ...
- 230) Система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям – это ...
- 231) Неверно, что к основным принципам закаливания относят ...





- 232) Расход энергии в Ккал на 1 кг веса в час при ходьбе в умеренном темпе составляет ...
- 233) Во время длительных физических нагрузок как источник энергии активно используется ...
- 234) Неверно, что задачей Профессионально-прикладной физической подготовки является ...
- 235) Изучение двигательного действия в том виде, в каком оно должно быть, как конечная задача обучения предусматривает метод ...
- 236) Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет ...
- 237) ... сила мышц человека определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления
- 238) В зависимости от должной величины максимального потребления кислорода, низкий уровень физического состояния составляет ...
- 239) Неверно, что для развития силы на практике распространён метод ...
- 240) Сразу после интенсивной силовой работы происходит восстановление и сверх восстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что будет приводить к ...
- 241) Способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени – это ...
- 242) Неверно, что как элементарную форму быстроты выделяют ...
- 243) Существует два вида старта:
- 244) Способность человека выполнять движения с большой амплитудой – это ...
- 245) Длина изолированной мышцы, при которой в ней отсутствует упругое напряжение – это ...
- 246) Неверно, что для контроля за состоянием и изменением гибкости человека применяют ...
- 247) Упражнения ... являются хорошим средством восстановления организма после утомления и повышения его работоспособности
- 248) Способность человека успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление – это ...





- 249) Наиболее эффективным методом развития силовых и скоростно-силовых качеств является ...
- 250) Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни - это ...
- 251) Препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков называются ...
- 252) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека – это ...
- 253) Неверно, что отличительной чертой соревновательной деятельности является ...
- 254) ... - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
- 255) Первая всемирная летняя универсиада была проведена в ...
- 256) Процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании – это ...
- 257) Основная форма врачебного контроля - ....
- 258) Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния – это ...
- 259) Привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения - ...
- 260) Боковое искривление позвоночника – это ...
- 261) Неверно, что существует ... форма стопы
- 262) Представление о функции вегетативной нервной системы можно получить по ...





- 263) Основной мышц являются ...
- 264) Неверно, что дыхательная система включает в себя ...
- 265) Неверно, что к числу физических качеств относится ...
- 266) Физические упражнения, связанные со стандартностью или нестандартностью движений, делятся на ...
- 267) Один из основных физиологических спутников тренированности – это ...
- 268) Запасы углеводов особенно интенсивно используются ...
- 269) Жировая ткань содержит ...% воды (от её массы)
- 270) Наибольшее количество кислорода, которое может усвоить организм при предельно напряженной для него работе – это ...
- 271) Неверно, что для определения «биологического возраста» в системе «батарея тестов» используется ...
- 272) Через 5-9 минут после выкуривания только одной сигареты мышечная сила уменьшается на ...
- 273) Углеводы составляют примерно ... от веса тела человека
- 274) Людей, у которых пик работоспособности приходится на вечерние часы, называют ...
- 275) Двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями – это ...
- 276) Первым этапом изучения технических действий (условно) является ...
- 277) Физическую подготовку разделяют на ...
- 278) При динамическом - уступающем режиме работы длина мышцы...
- 279) Статические силовые элементы следует планировать ....
- 280) Для нагрузки в пределах от 35% до 65% абсолютных возможностей, приводящей к утомлению, необходимо включение ...





- 281 Неверно, что к методам развития быстроты относится ...
- 282 На последних метрах дистанции необходимо стремиться не потерять свободы движений и ...
- 283 Две основные формы гибкости:
- 284 Быстрее других физических качеств с возрастом теряется ...
- 285 Во время разминки усиливаются дыхание, кровообращение, потоотделение и, как следствие, происходит «согревание» мышц тела, которые становятся более ...
- 286 У людей с сильной нервной системой, при выполнении упражнений на выносливость, ....
- 287 Международная федерация студенческого спорта имеет аббревиатуру ...
- 288 Первая всемирная зимняя универсиада была проведена в ...
- 289 Цель диагностики - ...
- 290 Неверно, что врачебное обследование включает в себя ...
- 291 Неверно, что существует тип осанки ...
- 292 Неверно, что существует ... тип сколиоза
- 293 Неверно, что существует ... тип сложения человека
- 294 Неверно, что признаком астенического типа телосложения является ...
- 295 «Жизненный показатель» определяется ...
- 296 ... в отличие от других физических качеств менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер
- 297 Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий – это ...
- 298 Под ... двигательных действий понимают наиболее целесообразный способ управления движениями.
- 299 Людей, у которых пик работоспособности приходится на вечерние часы, называют ...





- 300 Двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями – это ...
- 301 Первым этапом изучения технических действий (условно) является ...
- 302 Физическую подготовку разделяют на ...
- 303 При динамическом - уступающем режиме работы длина мышцы...
- 304 Статические силовые элементы следует планировать ....
- 305 Для нагрузки в пределах от 35% до 65% абсолютных возможностей, приводящей к утомлению, необходимо включение ...
- 306 Неверно, что к методам развития быстроты относится ...
- 307 На последних метрах дистанции необходимо стремиться не потерять свободы движений и ...
- 308 Две основные формы гибкости:
- 309 Быстрее других физических качеств с возрастом теряется ...
- 310 Во время разминки усиливаются дыхание, кровообращение, потоотделение и, как следствие, происходит «согревание» мышц тела, которые становятся более ...
- 311 У людей с сильной нервной системой, при выполнении упражнений на выносливость, ....
- 312 Международная федерация студенческого спорта имеет аббревиатуру ...
- 313 Первая всемирная зимняя универсиада была проведена в ...
- 314 Цель диагностики - ...
- 315 Неверно, что врачебное обследование включает в себя ...
- 316 Неверно, что существует тип осанки ...
- 317 Неверно, что существует ... тип сколиоза





- 318 Неверно, что существует ... тип сложения человека
- 319 Неверно, что признаком астенического типа телосложения является ...
- 320 «Жизненный показатель» определяется ...
- 321 ... в отличие от других физических качеств менее всего поддаются развитию и носят преимущественно врожденный характер
- 322 Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий – это ...
- 323 Под ... двигательных действий понимают наиболее целесообразный способ управления движениями.

