



Физическая культура Колледж 2.z

- 1 К эргометрическим показателям оценки тяжести физического труда следует отнести ...
- 2 ... – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории
- 3 Хроническое утомление ...
- 4 Локальное утомление ...
- 5 ... ритмы вызваны воздействием окружающей среды
- 6 Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, – это время с ... часов
- 7 ... – это особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности
- 8 ... – особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности
- 9 У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет примерно ... ударов в минуту
- 10 Самые высокие показатели максимального потребления кислорода (5,5–6,5 л/мин, или 80–90 мл/кг) зарегистрированы у ...
- 11 ... следует считать необходимым строительным материалом протоплазмы клеток, частью которого являются все ферменты, многие гормоны, зрительный пурпур сетчатки, переносчики кислорода, защитные вещества крови
- 12 ... являются важной составной частью живого организма, делятся на простые и сложные
- 13 ... делятся на незаменимые и заменимые
- 14 Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет ...





- 15) Недостаток витамина ... приводит к расстройству фосфорного-кальциевого обмена
- 16) Витаминами бодрости, повышенной работоспособности и крепких нервов называют витамины группы ...
- 17) ... – соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей, и величиной энергетических затрат
- 18) Количество энергии, затрачиваемое непосредственно на физическую работу, должно составлять не менее ... в сутки
- 19) ... – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении
- 20) Средняя частота дыхания в покое составляет ... циклов в минуту
- 21) ... – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)
- 22) ... – объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 23) ... запрос – количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 24) У не занимающихся спортом предел максимального потребления кислорода (МПК) находится на уровне ...
- 25) На фазе генерализации формирования двигательных навыков ...
- 26) Специалист по адаптации ... выделял начальную, переходную, устойчивую, дезадаптацию и повторную адаптацию
- 27) Состояние организма после вработывания называют ...
- 28) Состояние организма после преодоления «мертвой точки» называют «...»
- 29) Для успешного приспособления к пониженной температуре атмосферного воздуха калорийность пищи при снижении среднемесячной температуры на 10 °С должна повышаться на ...
- 30) При развитии вибрационной болезни ...

