



Физическая культура Колледж ДСИ

- 1 Физическое совершенство – это ...
- 2 Физическое воспитание – это ...
- 3 Физическое развитие – это ...
- 4 К оздоровительным задачам, которые решаются в процессе физического воспитания, следует отнести ...
- 5 К воспитательным задачам, которые решаются в процессе физического воспитания, следует отнести ...
- 6 В русском государстве в начале ... физическое воспитание вводится в систему дворянского образования
- 7 Впервые в нашей стране понятие «физическое воспитание» вводит русский просветитель ...
- 8 Для улучшения функциональной подготовленности темп выполнения упражнений должен быть примерно на ..., чем максимальный
- 9 Развитие организма осуществляется ...
- 10 Рост человека продолжается приблизительно до 20 лет, причем у девочек наибольшая интенсивность наблюдается в период от ... лет
- 11 ... – это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции
- 12 Эпителиальная ткань ...
- 13 ... ткань – это поперечно-полосатая, гладкая и сердечная ткань
- 14 У человека более 200 костей, из которых 85 парных и ... непарных
- 15 ... кости – кости конечностей
- 16 ... кости – кости черепа, таза, поясов конечностей





- 17) ... кости (ребра, грудина, позвонки и др.) выполняют в основном защитную и опорную функции
- 18) Неорганические вещества составляют ... сухой массы кости
- 19) ... – подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани
- 20) Плотные волокнистые структуры, соединяющие две кости – это ...
- 21) Мышцы составляют 42% веса тела ...
- 22) Примерно 25–30% веса всех мышц располагается ...
- 23) Гладкие мышцы ...
- 24) Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют кислородным ...
- 25) Эритроциты – это ...
- 26) Тромбоциты – это ...
- 27) Лейкоциты – ...
- 28) Продолжительность жизни лейкоцитов – ...
- 29) Общее количество крови составляет ... массы тела человека
- 30) В эритроцитах ... группы крови содержится агглютиноген В, а в плазме – агглютинин альфа
- 31) В эритроцитах ... группы крови не содержится агглютиногенов вообще, а в плазме имеются только агглютинины альфа и бэта
- 32) В эритроцитах ... группы крови содержится агглютиноген А, а в плазме – агглютинин бэта
- 33) Пульсовое давление – это ...
- 34) Первичный дыхательный легочный объем воздуха ...
- 35) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – количество воздуха, которое ...





- 36) Величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у практически здоровых людей, не тренирующихся специально, составляет у женщин – ...
- 37) ... сок содержит ферменты, расщепляющие углеводы
- 38) ... координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует ее в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса
- 39) Установите соответствие между названиями анализаторов и их ролью в жизнедеятельности человека:
- 40) Железы внутренней секреции, или эндокринные железы, вырабатывают особые биологические вещества – ..., которые обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, межтканевую жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани
- 41) Установите соответствие между железами внутренней секреции и их функциями:
- 42) ... – одна из сложных биологических образований в организме, важнейшая функция, которая связана с воспроизводством себе подобных
- 43) ... с помощью своих гормонов регулирует деятельность других эндокринных желез, состоит из передней, промежуточной и задней долей
- 44) ... представляют собой различные морфофункциональные структуры (половые органы), обеспечивающие половой способ размножения, связанный со сменой поколений человеческих популяций
- 45) К эргометрическим показателям оценки тяжести физического труда следует отнести ...
- 46) ... – 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
- 47) Хроническое утомление ...
- 48) Локальное утомление ...
- 49) ... ритмы вызваны воздействием окружающей среды





- 50) Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, – это время с ... часов
- 51) ... – это особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности
- 52) ... – особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности
- 53) У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет примерно ... ударов в минуту
- 54) Самые высокие показатели максимального потребления кислорода (5,5–6,5 л/мин, или 80–90 мл/кг) зарегистрированы у ...
- 55) ... следует считать необходимым строительным материалом протоплазмы клеток, частью которого являются все ферменты, многие гормоны, зрительный пурпур сетчатки, переносчики кислорода, защитные вещества крови
- 56) ... являются важной составной частью живого организма, делятся на простые и сложные
- 57) ... делятся на незаменимые и заменимые
- 58) Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет ...
- 59) Недостаток витамина ... приводит к расстройству фосфорного-кальциевого обмена
- 60) Витаминами бодрости, повышенной работоспособности и крепких нервов называют витамины группы ...
- 61) ... – соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей, и величиной энергетических затрат
- 62) Количество энергии, затрачиваемое непосредственно на физическую работу, должно составлять не менее ... в сутки
- 63) ... – это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении
- 64) Средняя частота дыхания в покое составляет ... циклов в минуту
- 65) ... – количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)





- 66 ... – объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту
- 67 ... запрос – количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности
- 68 У не занимающихся спортом предел максимального потребления кислорода (МПК) находится на уровне ...
- 69 На фазе генерализации формирования двигательных навыков ...
- 70 Специалист по адаптации ... выделял начальную, переходную, устойчивую, дезадаптацию и повторную адаптацию
- 71 Состояние организма после вработывания называют ...
- 72 Состояние организма после преодоления «мертвой точки» называют «...»
- 73 Для успешного приспособления к пониженной температуре атмосферного воздуха калорийность пищи при снижении среднемесячной температуры на 10 °С должна повышаться на ...
- 74 При развитии вибрационной болезни ...
- 75 Впервые в ... число лиц пенсионного возраста превысило число детей до 16 лет
- 76 По данным Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина, безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют ... студентов
- 77 Среди причин смертности населения России в период с 1982 по 2004 гг. основное место занимают болезни ...
- 78 По продолжительности жизни женщин Россия в настоящее время занимает ... место в мире
- 79 Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ... – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов
- 80 ... считает, что здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций





- 81 По мнению ..., здоровье следует понимать как равновесие между организмом и средой в самом широком смысле этого слова, а мера стресса, мера напряжения систем управления, возвращающих нас к равновесию со средой, есть одновременно и мера здоровья
- 82 По ..., организм человека представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом, и чем больше мощность и емкость энергопотенциала, тем выше уровень физического здоровья индивида
- 83 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, который заключается в анаэробном расщеплении углеводов и накоплении молочной кислоты
- 84 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, связанный с потреблением кислорода, который фактически не ограничен и регламентируется только производительностью систем, обеспечивающих доставку кислорода к тканям
- 85 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, возможности которого ограничены и исчерпываются за 7–8 секунд работы
- 86 ... – наибольшее количество кислорода, которое организм в состоянии потребить во время интенсивной мышечной работы
- 87 Наиболее высокие значения максимального потребления кислорода (МПК) отмечаются у жителей ... – страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры
- 88 Наивысшего показателя (77 мл/кг/мин) максимального потребления кислорода (МПК) достигают спортсмены в области ...
- 89 Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для мужчин рассчитывается по формуле ...
- 90 Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для женщин рассчитывается по формуле ...
- 91 Считается, что пороговыми величинами максимального потребления кислорода (МПК), гарантирующими стабильное здоровье, являются 42 мл/кг в минуту у мужчин и ... в минуту у женщин
- 92 Для количественной оценки энергопотенциала организма человека применяется также показатель резерва – «двойное произведение» (ДП) – ...
- 93 Безопасным уровнем адаптационно-энергетического потенциала (АЭП) для мужчин является величина ...





- 94) ... пульсограмма характеризуется очень узким основанием и заостренной вершиной, регистрируется при выраженном стрессе, патологических состояниях
- 95) ... пульсограмма указывает на нарушение стационарности процесса, наблюдается при переходных состояниях
- 96) ... – разница между артериальным давлением систолическим (АДс) и артериальным давлением диастолическим (АДд)
- 97) Установлено, что через 5–9 минут после выкуривания только одной сигареты мышечная сила уменьшается на ...
- 98) Оздоровительной тренировкой в России занимается ... взрослого населения
- 99) Оздоровительная тренировка направлена на ...
- 100) Если во время тренировки нарушается координация, появляется бледность, боль в области грудной клетки, нарушается ритм сердца, то следует отметить ... реакцию на физическую нагрузку
- 101) Если сразу после тренировки появляется ощущение подавленности, по прошествии 3 минут частота сердечных сокращений (ЧСС) более 100 ударов в минуту, появляются различного рода боли и неприятные ощущения, то следует отметить ... реакцию на физические нагрузки
- 102) Если между тренировочными занятиями ощущение общей усталости сохраняется не более 2 часов после тренировки, есть желание тренироваться, а частота сердечных сокращений (ЧСС) через 2 часа после тренировки и водных процедур ниже 80 ударов в минуту, то следует отметить ... реакцию на физические нагрузки
- 103) При закаливании следует придерживаться принципа ...
- 104) ... – новое направление закаливания воздухом, которое заключается в кратковременном воздействии экстремальным холодным воздухом
- 105) Закаливание ... следует применять спустя 30–40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи
- 106) Наибольшей биологической ценностью белка из продуктов, содержащих растительные жиры, обладает ...





- (107) ... входят в состав многих ферментов и играют важную роль в обмене веществ, способствуют действию гормонов, а также повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (инфекция, высокая и низкая температура и т.д.)
- (108) Доминирующей ценностью из комплекса 18 жизненно важных ценностей среди студентов младших курсов является ...
- (109) При сильном напряжении в процессе учебной работы частота сердечных сокращений (ЧСС) у студентов поднимается до ...
- (110) Мозговая ткань в состоянии покоя поглощает ... кислорода, потребляемого всем организмом
- (111) Сравнительное изучение состояния здоровья студентов в период обучения показало, что на младших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- (112) На старших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- (113) Степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума относятся к фактору ... характера работоспособности человека
- (114) Согласно типичной динамике умственной работоспособности в течение недели, понедельник – вработывание, вторник ..., пятница, суббота – снижение работоспособности
- (115) Период вработывания у студентов в первом полугодии учебного года длится ... недели
- (116) Тип людей, у которых работоспособность примерно одинакова на протяжении всего дня – это «...»
- (117) Исследования, проведенные в г. Новосибирске, показывают, что у 91,6 % школьников ...
- (118) ... – сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности
- (119) У студентов расход энергии в процессе обучения составляет примерно ... в сутки
- (120) Курсы шведской гимнастики и атлетики были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете ...
- (121) Курсы шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете были открыты ...





- (122) Учебная программа курсов шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете состояла из ... и других дисциплин
- (123) Развитие физической культуры и спорта в вузах дореволюционной России получило новый импульс после 25 августа ..., когда правительство ввело в университетах так называемые «фирменные правила», устанавливающие автономию университетов
- (124) В ... в уставы институтов и университетов России были введены так называемые правила о студентах, которые регламентировали создание студенческих организаций, в том числе спортивной направленности
- (125) Занятия с частотой сердечных сокращений (ЧСС) выше 160 уд/мин и моторной плотностью 65–75 % рекомендуется использовать на ...
- (126) Интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) – 110–130 уд/мин с моторной плотностью – 65–80 % рекомендуется использовать на ...
- (127) Тренировочная нагрузка в недельном цикле должна быть распределена таким образом, чтобы отдых приходился на ...
- (128) Если в каникулярное время объем тренировочной работы взять за 100 %, то во время сессии он должен быть ...
- (129) ... – это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний
- (130) Первые оздоровительные лагеря появились в ...
- (131) У тех, кто отдыхал в условиях лагеря, работоспособность, по показателям метода физической работоспособности (PWC 170), возросла на ... по сравнению с периодом начала каникул
- (132) Режим (распорядок) дня отдыхающих в лагере должен предусматривать ...
- (133) В структуре волевых качеств бегуна-стайера самым значимым свойством личности является ...
- (134) В структуре волевых качеств гимнаста самым значимым свойством личности является ...
- (135) В структуре волевых качеств футболиста самым значимым свойством личности является ...





- 136) Представители ... видов спорта более эмоционально зрелые, терпеливые, трезво оценивающие действительность, соблюдающие общественные моральные нормы
- 137) Представители ... видов спорта более невротически утомляемы, раздражительны, эмоционально возбудимы
- 138) Известный специалист в области оздоровительного применения физических упражнений ... установил связь физической и умственной работоспособности и пришел к выводу о том, что физическая нагрузка – важнейший фактор психического благополучия
- 139) Физиологической основой принципа ... является суперкомпенсация
- 140) Физическое упражнение в отличие от трудового двигательного действия ...
- 141) ... подготовка – обучение основам техники двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях
- 142) Под двигательным ... понимают такую степень владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом способы решения двигательной задачи отличаются нестабильностью
- 143) ... – такая степень владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано и отличается высокой надежностью
- 144) Направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности – это ... подготовка
- 145) Под процессом совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленного на всестороннее физическое развитие человека понимают ... подготовку
- 146) В теле человека насчитывается около ... мышц
- 147) Абсолютная сила мышц человека ...
- 148) ... режим – режим, когда при мышечном напряжении длина мышцы увеличивается
- 149) Наиболее эффективный режим работы мышц – ...





- 150 По методу ... усилий, выполнение упражнений организуется таким образом, чтобы занимающийся смог подтянуться 1–3 раза в одном подходе, при условии, что он способен самостоятельно подтянуться как минимум 2–3 раза
- 151 По методу ... усилий, подтягивания в одном подходе выполняются до «отказа», если занимающийся имеет максимальный индивидуальный показатель 10–15 подтягиваний и более, то следует применять отягощение весом 30–70 % от максимального
- 152 Если занимающийся легко выполняет 10–15 подтягиваний, то можно говорить о методе ... усилий, в котором следует применять отягощения до 30 % от максимального, в одном подходе использовать 10–15 повторений, максимально быстрый темп, всего выполнять 3–6 подходов
- 153 ... – это препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков
- 154 ... определяется количеством движений в единицу времени
- 155 Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений ...
- 156 Бег с максимальной скоростью выполняется ... метров
- 157 Для овладения гладким спринтерским бегом (по дистанции) используется бег ...
- 158 Для развития физических качеств, необходимых при старте используется прыжок ...
- 159 Разница между активной и пассивной гибкостью – ...
- 160 Неверно, что ... можно восстановить путем регулярных тренировок после длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями
- 161 ... способ измерения гибкости предполагает наличие потенциометрического датчика в угломере, что дает возможность графической регистрации изменений угловых градусов в виде гониограммы
- 162 На этапе ... решаются задачи развития подвижности применительно к конкретной спортивной двигательной деятельности





- 163 Эффектность тренировки, направленной на развитие гибкости, можно значительно повысить, применяя биомеханическую стимуляцию (БМ-стимуляцию), предложенную ...
- 164 Рекомендуемое время вибрационного воздействия в одном занятии для биомеханической стимуляции (БМ-стимуляции) – до ... минут
- 165 ... метод тренировки проводится при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 145–175 уд/мин, продолжительностью от 10 до 60–90 минут, упражнение выполняется равномерно без ускорений и остановок
- 166 ... метод тренировки в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца, небезопасен для организма
- 167 При ... методе тренировки во время выполнения упражнения чередуются отрезки с переменной скоростью, частота сердечных сокращений (ЧСС) к концу интенсивного отрезка – 170–175 уд/мин., а к концу малоинтенсивного – 140–145 уд/мин.
- 168 ... – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни
- 169 Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить ...
- 170 ... – 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
- 171 Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах 5–15 апреля ...
- 172 ... – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий

