



## Физическая культура и спорт.dor\_БАК\_25-010-Б

- 1 Расположите определения понятий «экехейрия», «гимнасий», «инициация» в порядке их перечисления в задании:
- 2 Понятие «физическая культура» происходит от греческого слова φύσις и латинского слова cultura, которые в переводе означают ...
- 3 Система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, – это ...
- 4 ... – это совокупность ценностей и знаний, которые создает и использует общество в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, подготовки и развития
- 5 Профессиональные бойцы в Древнем Риме, выступавшие на арене цирка – это ...
- 6 ... гимнастика появилась в конце XIX – начале XX в. и изначально называлась «комнатной гимнастикой»
- 7 Спортивные состязания как вид демонстрации физической силы и физического развития – Олимпийские игры – возникли в ...
- 8 Установите соответствие понятий и их определений:
- 9 ... спорт – это организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда
- 10 ... проявляется в потребности утвердить себя, занять определенную позицию в группе, среди друзей; оно может проявиться через неосознанное, ложное стремление любыми способами обратить на себя внимание
- 11 Расположите описания таких физических качеств человека, как быстрота, гибкость и сила, в порядке их перечисления в задании:
- 12 Показателями такого спортивного качества, как ..., считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик и изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой





- 13) ... – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности; характеризуется противостоянием организма человека утомлению
- 14) ... – это подготовительная часть занятия физкультурой, которая обеспечивает преодоление периода выработки, переводит организм из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние
- 15) ... – это метод выполнения физических упражнений, который предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой
- 16) Метод выполнения физических упражнений, который характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы, – это ... метод
- 17) Равномерный метод – это метод выполнения физических упражнений, который ...
- 18) Установите соответствие методов выполнения физических упражнений и их описаний:
- 19) Метод выполнения физических упражнений, который основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе, – это ... метод
- 20) ... работоспособность – это способность организма производить физическую работу при недостаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, сравнительно с его потребностью
- 21) Установите соответствие групп видов спорта и соответствующих примеров
- 22) Расположите описания трех категорий спорта согласно схеме (см. рисунок ниже) в порядке слева направо:
- 23) Возрастные ... – это возрастные группы спортсменов в соответствии со спортивной классификацией
- 24) Нормативы и ... – это требования, которые спортсмен должен выполнить в официальных соревнованиях, чтобы получить определенную категорию; зависят от возраста, пола, уровня соревнований и типа спорта
- 25) Аббревиатура FISU служит для обозначения Международной федерации ... спорта, являющейся организатором крупнейших студенческих спортивных событий
- 26) ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение, управлять эмоциями, не подавляя их





- (27) ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение способность переживать стресс, адаптивная способность организма, помогающая пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье
- (28) ... – это международные спортивные игры среди студентов, аналогичные Олимпийским играм, проводятся с 1959 г. каждые два Международной федерацией университетского спорта
- (29) Марафон, триатлон, плавание на длинные дистанции – это ...
- (30) Установите соответствие дат и событий в истории спорта:
- (31) Расположите значения понятий «антропометрия», «самодиагностика», «функциональные пробы и тесты» в порядке их перечисления в задании:
- (32) Циркадианные ритмы – это ...
- (33) Набор измерений и оценок, с помощью которых можно определить индивидуальные особенности биоритмов человека, в том числе физические и психоэмоциональные показатели и физиологические изменения, – это ...
- (34) Уровень настроения, концентрация внимания, стрессоустойчивость, когнитивные способности – это ... показатели биоритмотеста
- (35) Установите соответствие пробы и ее описания:
- (36) Такой вид медицинских обследований студентов, как дополнительные обследования, проводят ...
- (37) К субъективным показателям самодиагностики относят ... (укажите 2 варианта ответа)
- (38) ... – это максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть после максимального выдоха (или, наоборот, выдохнуть после максимального вдоха)
- (39) ... ритмы – это ритмы с периодом более 24 часов (например, менструальный цикл у женщин, который длится около 28 дней)
- (40) ... биоритмы – ритмы, которые связаны с сезонными изменениями; они могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет
- (41) Установите соответствие понятий и их определений:





- 42) Слово «инициация» произошло от латинского слова initiatio – «...»
- 43) Система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, – это ...
- 44) ... – это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека
- 45) Профессиональные бойцы в Древнем Риме, выступавшие на арене цирка – это ...
- 46) А античную эпоху зарождаются спортивные состязания как вид демонстрации физической силы и физического развития – ... игры
- 47) Расположите определения понятий «бодипозитив», «гигиеническая гимнастика» и «рекреационная деятельность» в порядке их перечисления в задании:
- 48) ... виды спорта – это виды спорта, занятие которыми создает опасность для жизни, в основном с увеличением скорости, преодолением сложнейших трасс (водных, горных, труднопроходимых), покорением высот и глубин, исполнением сложнейших трюков и упражнений во время состязаний
- 49) ... – это организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда
- 50) Установите соответствие современных физических маркеров социального статуса и их характеристик:
- 51) В ноябре 2024 г. В.В. Путин поручил Правительству РФ на базе Федерального научного центра физической культуры и спорта создать ... спорта для аналитической работы в области спорта и физической культуры
- 52) Установите соответствие формулировок и содержания правил физической культуры личности, которые важно соблюдать для максимального соответствия образа жизни медицинским требованиям, чтобы сглаживать негативные факторы, с которыми сталкиваются сегодня городские жители:
- 53) Первая предпосылка активности развивающейся личности, которая выражается в стремлении определить «кто есть кто», – это ...





- 54) ... – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной или избыточной; вычисляется как масса тела в килограммах, поделенная на квадрат роста в метрах
- 55) К характерным чертам студенческого периода относится ..., которое связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания
- 56) К характерным чертам студенческого периода относится ... – стремление быть независимым, испытать свои силы и характер
- 57) Установите соответствие физических качеств человека и их описаний:
- 58) Показателями такого спортивного качества, как ..., считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик и изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой
- 59) ... – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности; характеризуется противостоянием организма человека утомлению
- 60) Метод выполнения упражнений до ... – это метод выполнения физических упражнений, который характеризуется высоким уровнем нагрузки; упражнение выполняется до предельного состояния, при котором продолжать его выполнение практически невозможно
- 61) Метод ... – это метод выполнения физических упражнений, который предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой
- 62) Переменный метод – это метод выполнения физических упражнений, который ...
- 63) Метод выполнения физических упражнений, который характеризуется постоянной нагрузкой в основной части тренировки, – это ... метод
- 64) Расположите описания таких методов выполнения физических упражнений, как игровой, интервальный и контрольный метод, в порядке их перечисления в задании:





- 65) ... физическая подготовка – это система тренировок, направленная на развитие физических качеств, которые непосредственно необходимы для эффективного выполнения специфических задач в каком-либо виде спорта
- 66) ... – это первая фаза функционального состояния организма после тренировочного занятия, которая выражается в пониженной работоспособности организма
- 67) ... метод – это метод выполнения физических упражнений, который основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе
- 68) ... работоспособность – это способность организма длительное время производить физическую работу при достаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма
- 69) Составной частью процесса физического и духовного развития человека выступает ... – творческая активная деятельность личности, целью которой являются совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьба против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков
- 70) Приведите в соответствие задачи занятия общей физической подготовкой и способы выполнения этих задач:
- 71) Установите соответствие понятий из области профессионального спорта и их содержания:
- 72) Установите соответствие категории спорта и ее характеристики:
- 73) Установите соответствие уровней и примеров соревнований в структуре студенческих спортивных соревнований:
- 74) ... и стандарты – это требования, которые спортсмен должен выполнить в официальных соревнованиях, чтобы получить определенную категорию; зависят от возраста, пола, уровня соревнований и типа спорта
- 75) ... – это английская аббревиатура для обозначения Международной федерации университетского спорта – международной федерации, являющейся организатором крупнейших студенческих спортивных событий
- 76) ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение, управлять эмоциями, не подавляя их





- 77) ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение способность переживать стресс, адаптивная способность организма, помогающая пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье
- 78) ... – это международные спортивные игры среди студентов, аналогичные Олимпийским играм, проводятся с 1959 г. каждые два Международной федерацией университетского спорта
- 79) Спортивные ... – это градация уровня спортивного мастерства (каждый имеет свой набор требований, которые должны быть выполнены для его получения)
- 80) Расположите в хронологической последовательности события в истории спорта
- 81) Спортивная ... – это система, которая делит спортсменов и спортивные результаты на категории в зависимости от уровня их достижений, мастерства и других характеристик
- 82) Легкая атлетика, гимнастика, фигурное катание – это ... виды спорта
- 83) Установите соответствие понятий и их содержания:
- 84) ... – это состояние, возникающее при слишком интенсивных и частых тренировках спортсмена без должного восстановления, которое приводит к ухудшению его здоровья; спортсмен может потерять мотивацию и даже взять длительный перерыв в тренировках
- 85) ... – это естественные циклические изменения в организме, которые влияют на физическое, умственное и эмоциональное состояние человека
- 86) Сила, выносливость, координация движений, скорость реакции и параметры, которые колеблются в зависимости от фаз биоритмов – это ... показатели биоритмотеста
- 87) Установите соответствие видов и характеристик основных тестов, используемых для оценки работы систем организма при физической нагрузке
- 88) Расположите описания пробы Генчи, пробы Штанге и пробы Ромберга в порядке их перечисления в задании:
- 89) Установите соответствие медицинских обследований студентов, которые физической культурой и спортом, и характеристик данных обследований:





- 90) К объективным показателям самодиагностики относят ... (укажите 2 варианта ответа)
- 91) ... легких (ЖЕЛ) – это максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть после максимального выдоха (или, наоборот, выдохнуть после максимального вдоха)
- 92) ... ритмы – это ритмы с периодом менее 24 часов (например, цикл сна, продолжительность которого может быть 90 минут)
- 93) ... биоритмы – ритмы, которые связаны с сезонными изменениями; они могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет
- 94) Существуют определенные правила, которые важно соблюдать для максимального соответствия образа жизни человека медицинским требованиям, чтобы сглаживать негативные факторы, с которыми сталкивается городской житель нашей эпохи. В частности, городской образ жизни включает социальные активности в вечернее время. С нарушением режима дня сталкиваются те, кто много работает и берет работу на дом. Гибкие рабочие графики способствуют этому. В результате режим дня у многих нарушается, трудовая активность смещается на вечернее, а то и ночное время. Но при всем различии циркадных ритмов такие резкие смещения режима дня для человека неестественны. Гормон мелатонин, который способствует здоровому сну и восстанавливает физические и психические силы, вырабатывается у всех людей в темное время суток. Нарушение биоритмов приводит к повышенной утомляемости, хронической усталости, развитию депрессии, психических расстройств. О необходимости соблюдения какого правила идет речь в данном примере?
- 95) Существуют определенные правила, которые важно соблюдать для максимального соответствия образа жизни человека медицинским требованиям, чтобы сглаживать негативные факторы, с которыми сталкивается городской житель нашей эпохи. В частности, для разных профессий разработаны специальные условия и практики. При выборе подходящей практики нужно учитывать специфику своей профессиональной деятельности. Так, при работе с компьютером необходимы двигательные паузы и гимнастика для глаз. О необходимости соблюдения какого правила идет речь в данном примере?





- 96) Существуют определенные правила, которые важно соблюдать для максимального соответствия образа жизни человека медицинским требованиям, чтобы сглаживать негативные факторы, с которыми сталкивается городской житель нашей эпохи. Говоря об этих правилах, следует упомянуть трудоголизм, который в современном обществе рассматривается как положительное качество. Между тем соблюдение режима труда и отдыха критически важно для физического и психического восстановления. Культурный человек организует свой досуг так, чтобы максимально задействовать возможности восстановления. В частности, необходимы занятия спортом или другая физическая активность, лучше на свежем воздухе: пешие прогулки, рыбалка, туризм, умеренный посильный физический труд. Неправильно рассматривать отдых только как пребывание на курорте, пляже. Также не стоит отказываться от любых видов рекреационной деятельности только потому, что вы не можете позволить поездку на модный курорт. О необходимости соблюдения какого правила идет речь в данном примере?
- 97) Общая физическая подготовка (ОФП) – это система тренировок, направленная на развитие основных физических качеств человека. ОФП является основой для специализированных видов физической подготовки. Она позволяет поддерживать общий уровень физической формы и для спортсменов, и для людей, занимающихся физической культурой. Цели занятия ОФП различны. Одна из этих целей заключается в подготовке организма к физическим и психическим нагрузкам, а также в улучшении выносливости и скорости восстановления после тренировок и нагрузки. О какой из целей занятия общей физической подготовкой идет речь?
- 98) Общая физическая подготовка (ОФП) – это система тренировок, направленная на развитие основных физических качеств человека. ОФП является основой для специализированных видов физической подготовки. Она позволяет поддерживать общий уровень физической формы и для спортсменов, и для людей, занимающихся физической культурой. Цели занятия ОФП различны. Одна из этих целей включает в себя развитие и улучшение состояния костей, суставов и связок, что способствует профилактике травм. О какой из целей занятия общей физической подготовкой идет речь?





- 99) Специальная физическая подготовка (СФП) – это система тренировок, направленная на развитие физических качеств, которые необходимы для эффективного выполнения специфических задач в каком-либо виде спорта. СФП включает упражнения и тренировки, цель которых – улучшить параметры физической формы, обеспечивающие высокий уровень технической и тактической готовности спортсмена к соревнованиям и выполнению спортивных нормативов. Выделяют несколько типов задач занятия специальной физической подготовкой. Один из них включает создание прочной базы для выполнения специфических движений в рамках спорта (например, развитие прыжков в длину, точности и силы в метании или специальной техники в борьбе). О каких задачах занятия специальной физической подготовкой идет речь?
- 100) Провести спортивные соревнования можно несколькими способами. Выбор способа обусловлен правилами и положениями. Это зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или команд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы. В Российской Федерации спортивные соревнования проводят прямым, круговым, смешанным способами и способом с выбыванием. Один из этих способов основан на принципе последовательных встреч каждого участника/команды со всеми остальными. Обычно его применяют в спортивных играх и единоборствах. Несмотря на продолжительность соревнований этот способ позволяет полно и объективно выявить относительную силу всех участников. Назовите описанный способ проведения спортивных соревнований.
- 101) Провести спортивные соревнования можно несколькими способами. Выбор способа обусловлен правилами и положениями. Это зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или команд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы. В Российской Федерации спортивные соревнования проводят прямым, круговым, смешанным способами и способом с выбыванием. Один из этих способов используется для проведения большинства личных и лично-командных соревнований. Результаты участников оценивают метрическими единицами (легкая атлетика, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, плавание) или системой баллов, которые присуждают за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (гимнастика, аэробика). Все участники последовательно или одновременно исполняют соревновательные упражнения на одной спортивной арене. Назовите описанный способ проведения спортивных соревнований.





- 102) На основе спортивных упражнений можно построить целую терапевтическую программу для лечения разных расстройств: В частности, спорт помогает снизить напряженность и вернуть контроль над своим телом. При борьбе с каким расстройством используются данные особенности спорта?
- 103) Биоритмотест помогает понять, в какие дни или периоды человек будет наиболее продуктивным, а когда будет усталым или плохо себя чувствовать. В зависимости от текущих биоритмов можно оптимизировать режим дня, тренировочные нагрузки, учебу и работу. Существуют физические, физиологические и психоэмоциональные показатели биоритмотеста. К какой группе показателей биоритмотеста относятся температура тела, давление, пульс, гормональный уровень?
- 104) Самоконтроль состояния для студента-спортсмена подразумевает регулярное наблюдение за показателями состояния здоровья, физической подготовленностью и адаптацией организма к тренировочным нагрузкам. Существуют специальные методы и рекомендации по ведению самоконтроля. Один из основных инструментов, используемых для самоконтроля, помогает отслеживать динамику состояния организма, фиксировать субъективные и объективные показатели, а также результаты разных тестов и проб, записывать особенности самочувствия, настроения и физической подготовки. Назовите описанный инструмент.
- 105) Самоконтроль состояния для студента-спортсмена подразумевает регулярное наблюдение за показателями состояния здоровья, физической подготовленностью и адаптацией организма к тренировочным нагрузкам. Существуют специальные методы и рекомендации по ведению самоконтроля. В частности, спортсмен может получить профессиональные рекомендации по самоконтролю у тренера, врача или преподавателя. Они помогут скорректировать тренировочный процесс и подобрать нужные упражнения. Спортсмен также может использовать фитнес-трекеры или приложения для измерения физиологических показателей в реальном времени. Назовите описанный инструмент.

