



Физическая культура и спорт.dor_БАК_ДСИ_221110_МАП

- 1 Одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, – это ... культура
- 2 Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства ... умений и навыков
- 3 Физическая культура – это особый род ... деятельности, результаты которой полезны для общества
- 4 Составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений – это ...
- 5 Вид физического воспитания, представляющий собой развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, – это физическая ...
- 6 Процесс изменения форм и функций организма под влиянием естественных условий или целенаправленного применения специальных физических упражнений – это физическое ...
- 7 В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета ... развития личности
- 8 Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и олимпийского движения России были определены Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до ...
- 9 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регламентирует ... (укажите 3 варианта ответа)
- 10 Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает такие основные направления деятельности в развитии физической культуры и спорта, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 11 В числе главных препятствий на пути к здоровью – ... (укажите 2 варианта ответа)





- 12) Для формирования здоровья необходимо ... (укажите 2 варианта ответа)
- 13) Появление «примитивных» оздоровительных систем возможно в странах, живущих в условия культурной ...
- 14) Традиционные оздоровительные системы объединяет общий принцип, согласно которому существующие у человека внутренние проблемы разрешаются путем строго определенных действий, направленных на увеличение доступной ...
- 15) Основными средствами воспитания способности к созданию собственного информационного поля здоровья являются такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 16) Физическая культура – это социальное явление, тесно связанное с ... (укажите 4 варианта ответа)
- 17) технологическим прогрессом
- 18) Определите последовательность, в которой располагаются олимпийские кольца в зависимости от их цвета (верхний ряд слева направо, далее нижний ряд слева направо):
- 19) Двигательные физические способности – это ...
- 20) Эффект физических упражнений определяется ...
- 21) Общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения – это словесные ...
- 22) Устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, – это словесные ...
- 23) Лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов с целью направить и углубить восприятие, – это сопроводительные ...
- 24) Точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения – это ...
- 25) Специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном, называются ...
- 26) Методы физического воспитания имеют свои особенности, в частности, в методах ... упражнения деятельность занимающихся организуется и упорядочивается





- (27) Принцип физического воспитания, заключающийся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, – это принцип ...
- (28) Определите правильную последовательность этапов обучения движениям:
- (29) Установите соответствие между методами физического воспитания и их характеристиками:
- (30) В науке о воспитании ... называют особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели
- (31) Согласно принципу ..., результативность педагогического процесса зависит от того, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые
- (32) Согласно принципу ..., необходимо строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности – это принцип ...
- (33) Широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов – это суть принципа ...
- (34) С греческого языка слово «гимнастика» переводится как ...
- (35) Сопоставляя понятия «спорт», «система физического воспитания» и «физическая культура», можно утверждать, что наиболее емким из них является понятие «...»
- (36) Процесс ... физической подготовки направлен на разностороннее воспитание физических качеств человека и формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения
- (37) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, – это ...
- (38) ... подход к физическому воспитанию выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки
- (39) Регулярные занятия дают ... эффект, чем эпизодические





- 40) Стимулировать анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений – это суть принципа ...
- 41) Стимулировать анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений – это суть принципа ...
- 42) Обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям, – это ...
- 43) Спорт от физической культуры отличается ...
- 44) ... спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие
- 45) Спортивные ... – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях
- 46) Одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы – это спортивные ..., которые выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки
- 47) Неотъемлемая часть тренировочного процесса, вид физических упражнений в комплексе других средств, имеющий вспомогательное значение, – ... подготовка
- 48) Система упражнений с разнообразными отягощениями – это ... гимнастика
- 49) Высокие требования к скорости реакции, скорости циклических и ациклических движений предъявляются в таких видах спорта, как ... (выберите 3 варианта ответа)
- 50) Ловкость обеспечивают такие сложнокоординационные виды спорта, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 51) Силовая подготовка очень важна в таких видах спорта, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 52) Оптимальные возможности к достижению наивысших спортивных результатов в видах спорта, которые требуют выносливости, находятся в пределах ...





- 53) Выносливость развивается в таких видах спорта, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 54) К основным видам спортивной мотивации относят ... (укажите 4 варианта ответа)
- 55) Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс ...
- 56) Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня ...
- 57) Наиболее распространенные виды спорта для самостоятельных занятий – это ...
- 58) К тесту на общую выносливость относится ...
- 59) Установите соответствие между датой и историческим событием из мира спорта:
- 60) Расположите спортивные разряды в порядке их возрастания:
- 61) Способность человека выполнять движения с большой амплитудой – это ...
- 62) Комплексный показатель психофизического качества организма, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности, – это ...
- 63) Показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма, характеризующего его способность выполнять физическую нагрузку длительное время без видимых признаков утомления, – это ...
- 64) Генетические особенности организма, составляющие природную основу развития его способностей, – это ...
- 65) Совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели, – это ...
- 66) Закономерная ответная реакция организма ребенка на действие раздражителя при обязательном участии центральной нервной системы – это ...
- 67) Установите соответствие между видом планирования спортивной подготовки студента и его характеристикой:
- 68) Определите последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ):





- 69 В каждом виде спорта или системе физических упражнений всегда присутствуют основные разделы планирования тренировки в избранном виде спорта, такие как ... планирование (укажите 3 варианта ответа)
- 70 Существует ... планирование тренировки в избранном виде спорта
- 71 Обычный тренировочный год имеет ... периода
- 72 Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть ...
- 73 К специфическим функциям физической культуры относится ... функция
- 74 Основные виды спорта разделяют на группы – в частности, ... (укажите 2 варианта ответов)
- 75 К средним дистанциям для бега относятся отрезки ...
- 76 К длинным дистанциям для бега относятся отрезки ...
- 77 Протяженность марафонской дистанции составляет ...
- 78 Когда у лыжника на дистанции значительно усиливается дыхание, легочная вентиляция ...
- 79 Потребление кислорода у спортсмена-лыжника на дистанции составляет до ... в минуту
- 80 Спортивное плавание включает соревнования по преодолению водных дистанций от ...
- 81 Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом называется ...
- 82 ... является существенным показателем самоконтроля, который отражает психическое состояние учащихся при занятии физической культурой и спортом
- 83 Показатель самоконтроля, который используется для оценки физического состояния, воздействия физических упражнений на функционирование органов и систем, – это ...
- 84 ... возникает в результате проведенной работы и выражается в форме снижения работоспособности





- 85) ... выступает самым эффективным способом восстановления работоспособности функционирования организма
- 86) ... нагрузок – показатель самоконтроля, который оценивает адекватность физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена
- 87) Процесс построения той или иной образовательной деятельности с четко сформулированной целью и конкретно поставленными задачами – это ...
- 88) В состоянии покоя частота пульса здорового нетренированного человека колеблется обычно у мужчин ...
- 89) В состоянии покоя частота пульса здорового нетренированного человека колеблется обычно у женщин ...
- 90) Число сердечных сокращений измеряется на лучевой или ... артерии
- 91) В числе задач самоконтроля – ... (укажите 2 варианта ответа)
- 92) Систематическое наблюдение разнообразными способами за состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений и спорта является ...
- 93) ... самоконтроль должен присутствовать во все периоды тренировки и время отдыха
- 94) Считается нормой, если утомление проходит через ... тренировки
- 95) К объективным показателям самоконтроля относят ... (укажите 5 вариантов ответа)
- 96) Установите соответствие между состоянием артериального давления и его величиной:
- 97) Установите правильную последовательность этапов развития самоконтроля:
- 98) Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма, ее изменений – это ...
- 99) Для того чтобы убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные способности, необходимо выполнить ... упражнения
- 100) Масса тела определяется ...





- 101) Максимальной мобилизации физических сил требуют такие современные профессии, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 102) Способность организма противостоять утомлению – это ...
- 103) Установите соответствие между видом выносливости и ее характеристикой:
- 104) При неоднократном повторении сложных технических и тактических действий проявляется ... выносливость
- 105) Специальную выносливость разделяют на несколько отдельных видов – в частности, существует специальная ... выносливость (укажите 4 варианта ответа)
- 106) ... выносливость указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений
- 107) ... силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно медленном темпе, но достаточно продолжительное время
- 108) Выносливость, которая позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы, – это ... выносливость
- 109) Установите соответствие между типом аэробной работы и ее длительностью:
- 110) Порог анаэробного обмена наступает при количестве сердечных ударов, равном ... от максимального значения
- 111) Тренировка ... выносливости важна для бегунов на короткие и средние дистанции
- 112) Профессионально-прикладная физическая подготовка – это ...
- 113) Физическое качество, которое наиболее важно развивать работникам умственного труда, – это ...
- 114) Личная причина выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий – это ... выбора
- 115) Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни, – это ...
- 116) К основным видам физической рекреации относятся ...





- 117) Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с ... подготовкой
- 118) В числе основных факторов, определяющих конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, – ... (укажите 3 варианта ответа)
- 119) Изменения технико-экономических и психофизических показателей – это кривая ...
- 120) Наиболее продуктивный возраст для спортсменов – ...
- 121) Определите последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя работу с большими физическими усилиями:
- 122) Самосознание человека сформировывается к ... годам
- 123) Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления – это ... гимнастика
- 124) К малым формам активного отдыха относится ... минутка
- 125) Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики ...
- 126) Ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы – это цель такой формы производственной гимнастики, как ... активного отдыха
- 127) Самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 секунд, – это ... активного отдыха
- 128) Установите соответствие между уровнями квалификации и их характеристиками:
- 129) Бакалавр по направлению подготовки «Физическая культура» обязан понимать ... (укажите 3 варианта ответа)
- 130) Заниматься производственной физической культурой (ПФК) можно ... время
- 131) В числе задач производственной физической культуры (ПФК) – ... (указать 2 варианта ответа)
- 132) Основные формы занятий физкультурой в свободное время включают ... (укажите 2 варианта ответа)





- 133) Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, показали, что включения в качественный учебный труд составил у них ...
- 134) В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения корригирующего и ... характера
- 135) При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял определенным требованиям – в частности, ... (укажите 3 варианта ответа)
- 136) Определите последовательность, которой следует придерживаться в схеме упражнений для утренней гимнастики:
- 137) Продолжительность утренней гимнастики составляет от ...
- 138) Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить зарядку в темпе, при котором пульс повышается до ...
- 139) Тем, у кого сидячая работа, в обед рекомендуется в качестве разминки играть в ...
- 140) Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства – это цель группы ...
- 141) Для того чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее ... в неделю
- 142) Термин «спортивная болезнь» ввел на Всемирном конгрессе в Москве австрийский ученый по фамилии ...
- 143) Всемирный конгресс по спортивной медицине проходил в Москве в ... году
- 144) Несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом под наблюдением преподавателя или тренера, – это спортивный ...
- 145) При занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и боксом чаще всего возникает такой вид травм, как ... связок
- 146) Причины возникновения заболеваний у лиц, занимающихся спортом, определяется тем, что ... (укажите 2 варианта ответа)
- 147) Количество выделяемых причин спортивной болезни – ...
- 148) Причины заболеваний у спортсменов можно разделить на группы – в частности, ... (укажите 2 варианта ответа)





- 149) Состояние перетренированности возникает только у тренированного спортсмена и расценивается как ... центральной нервной системы (ЦНС)
- 150) От степени перенапряжения центральной нервной системы (ЦНС) и типа высшей нервной деятельности спортсмена зависит и степень выраженности клинической ...
- 151) В течении спортивной болезни выделяют ...
- 152) Установите соответствие между стадиями спортивной болезни и их симптомами:
- 153) Определите правильный порядок действий при оказании первой помощи человеку, получившему спортивную травму:
- 154) Повреждения головы и лица характерны для ...
- 155) При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения ...
- 156) Повреждение пальцев ... – характерная травма для баскетболистов и волейболистов
- 157) Можно выделить ... основные группы причин спортивных травм
- 158) Причины спортивных травм включают группы ... факторов
- 159) Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря, неправильная организация учебно-тренировочного процесса, неблагоприятные метеорологические условия – относят к группе ... причин спортивных травм
- 160) Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена, участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях, отсутствие разминки или неправильное ее проведение – относится к группе ... причин спортивных травм
- 161) Спортивные травмы составляют ... всех травм
- 162) Уровень усвоения знаний по физической культуре может определяться в первом и ... семестрах путем сдачи теоретического зачета в традиционной форме или в форме компьютерного тестирования





- 163) Использование физических упражнений, а также спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с обычных занятий на другие, – это физическая ...
- 164) Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий – это двигательная ...
- 165) В структуру ... культуры входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление)
- 166) Физическая ... – это способ бытия человека, его образ жизни, предполагающий активное и регулярное использование накопленных в обществе средств и методов развития физических способностей человека
- 167) Человеческую жизнь можно разделить на ... периодов
- 168) Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ... возраст
- 169) В настоящее время во всем мире наблюдается спад физкультурно-оздоровительной активности людей ...
- 170) В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении ... обучения в вузе
- 171) Учебные занятия по физической культуре для студентов учебных заведений проводятся в формах ... занятий (укажите 4 варианта ответов)
- 172) Возможность занятий физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений – все это предусмотрено для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
- 173) Возможность заниматься физической культурой и спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях – предусмотрены для людей из ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»





- 174) Возможность заниматься физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок предусмотрена для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
- 175) Возможность заниматься только лечебной физкультурой предусмотрена для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
- 176) Программа «Готов к труду и обороне СССР» существовала с ...
- 177) Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне» в ... году
- 178) Установите соответствие между этапом человеческой жизни и соответствующим ему возрастом:
- 179) Установите соответствие между учебными отделениями и группами студентов, которые в них зачисляются:
- 180) Определите правильную последовательность этапов многолетней подготовки спортсменов:
- 181) Широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, называется принципом ...
- 182) Установите соответствие между видами наглядных методов физической подготовки и их характеристиками:
- 183) Установите соответствие между словесным методом физической подготовки и его характеристикой:
- 184) Установите правильную последовательность категорий упражнений для подготовки новичков в боксе:
- 185) Установите правильную последовательность фаз (периодов) в тренировочном цикле подготовки спортсмена:
- 186) Введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точку приложения усилий, называется методами ...
- 187) Широкое видоизменение упражнений и условий для их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий – это ...
- 188) Общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения – это словесные ...





- 189) Процесс физического воспитания, заключающийся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, – это принцип ...
- 190) Индивидуальный подход выражается в ... учебных задний и путей их выполнения, норм нагрузки
- 191) В процессе осуществления общей физической подготовки (ОПФ) необходимо учитывать важность такого фактора, как ... выполняемых упражнений
- 192) Максимальная частота сокращений для каждого человека зависит от его ... категории
- 193) Наименьшую степень интенсивности физической активности характеризует ... частота сердечных сокращений
- 194) Пиковая частота ... сокращений наблюдается при максимальной энергичности и эффективности выполняемых упражнений
- 195) Достичь спортивных результатов невозможно без выполнения определенных нормативов ... физической подготовки
- 196) Важнейший фактор, при помощи которого определяется степень воздействия мышечной мускулатуры на общую физическую подготовку (ОФП), – это ...
- 197) ... степень нагрузки характеризуется тем, что кожные покровы приобретают небольшое покраснение, наблюдается выступление небольшого количества пота на лице, дыхание становится учащенным
- 198) ... степень нагрузки характеризуется покраснением всего тела, сильной потливостью, дыханием через рот и общим ухудшением самочувствия человека
- 199) Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 200) Способность человека приращивать усилия в единицу времени – это ... силы
- 201) Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, – это ... атлетика
- 202) Истинно одаренный спортсмен имеет 5-8-летнюю подготовку в избранном виде спорта в возрасте ...





- (203) Установите соответствие между видами физической активности и качественными характеристиками, определяемыми в тестах для студентов вузов:
- (204) Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в ...
- (205) Город во Франции, в котором впервые советские спортсмены выступили на студенческих соревнованиях, – ...
- (206) Ассамблея Международной федерации университетского спорта приняла в свои ряды студенческие организации социалистических стран в ... году в Италии
- (207) Первые Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады) состоялись в ... году в Варшаве
- (208) Первые Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады) включали в себя соревнования по таким видам спорта, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- (209) Инициатором Международной конференции студентов, собравшейся после окончания Первой мировой войны для учреждения Всемирных спортивных студенческих игр, был французский спортивный деятель, фамилия которого – ...
- (210) Общероссийская общественная спортивная организация, объединяющая 69 региональных отделения в 8 федеральных округах РФ – это ...
- (211) Цель межвузовский соревнований – ...
- (212) Спортивные соревнования между курсами и факультетами, называются ... соревнованиями
- (213) Сильнейшие студенты-спортсмены в составе сборных команд вуза по видам спорта участвуют в ... соревнованиях
- (214) Установите соответствие видами классификации соревнований и примерами соревнований каждого вида:
- (215) Баскетбол является олимпийским видом спорта с ... года
- (216) К основным средствам обучения и тренировки относятся ... упражнения
- (217) Футбол был включен в олимпийские игры в ...
- (218) Соперничество одного спортсмена с другими в рамках одного соревнования предполагают ... виды спорта





- 219) Установите последовательность этапов совершенствования спортивного мастерства:
- 220) Определите последовательность этапов спортивного отбора:
- 221) Если вы развиваете какое-то физическое свойство, то ...
- 222) Система физических упражнений направлена на развитие ...
- 223) Установите соответствие между названием группы соревнований и ее содержанием:
- 224) Установите соответствие между понятием и его характеристикой:
- 225) Пять олимпийских колец символизируют ...
- 226) Тренировочный год традиционно подразделяется на ... периода
- 227) Дистанция 42 км 195 м – это ... дистанция
- 228) Сегодня в мире насчитывается ... Олимпийских видов спорта
- 229) Установите правильную последовательность системы подготовки спортсмена:
- 230) Установите последовательность в которой были совершены самые известные победы России в спорте (по возрастанию года):
- 231) Комплексное качество, которое определяет способность человека быстро обучаться различным движениям, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, – это ...
- 232) Упругий элемент или их группа, обеспечивающие нагрузку при противодействии движению – это ...
- 233) Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия, – это физическое ...
- 234) Привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью – это скоростной ...
- 235) Временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой, – это ...
- 236) Психодинамические ... – это свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, психическое состояние





- (237) К персональным видам спорта относятся такие, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- (238) К силовым видам спорта относят ...
- (239) К экстремальным видам спорта относятся такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- (240) С 12 лет профессионально начинают заниматься таким видом спорта, как ...
- (241) Измерение ... имеет большое значение для вычисления показателей характеризующих правильность пропорциональность телосложения и состояние физического развития
- (242) Прибор, предназначенный для измерения силы мышц рук, – это ...
- (243) Относительная сила мышц рук для мужчин составляет ... от веса тела
- (244) Относительная сила мышц рук для женщин составляет ... от веса тела
- (245) Исследование, позволяющее определить жизненную емкость легких – объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани, – это ...
- (246) Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы, определяемой таким показателем, как ...
- (247) Ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием, – это ...
- (248) Учащение или замедление пульса называется ...
- (249) Свидетельством активной перестройки организма ...
- (250) Боли в мышцах отсутствует у людей, которые ...
- (251) Быстрее снять боли в мышцах ... (укажите 2 варианта ответа)
- (252) Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки ...
- (253) Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с ...





- 254) Результаты тренировок зависят от их ...
- 255) Число сердечных сокращений измеряется на ... или сонной артерии
- 256) Самоконтроль должен присутствовать ... во все периоды тренировки и время отдыха
- 257) Определите правильную последовательность физических упражнений при проведении у спортсмена комбинированной пробы Летунова:
- 258) Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности:
- 259) Установите соответствие между степенью утомляемости и вниманием:
- 260) Установите соответствие между названиями и описаниями методик контроля дыхания:
- 261) Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни, называется ...
- 262) Установите соответствие между понятием и его характеристикой:
- 263) Установите соответствие между понятием и его характеристикой:
- 264) Тип работы организма, который происходит с активным использованием кислорода в качестве топлива, – это ...
выносливость
- 265) Способность организма выдерживать нагрузку в течение 25 сек. – это ... анаэробная выносливость
- 266) Средняя анаэробная выносливость – это способность организма выдерживать физическую нагрузку от ...
- 267) Длинная анаэробная выносливость – это способность организма выдерживать физическую нагрузку от ...
- 268) Виды работ, выполняемых моряками, требуют наличия таких физических навыков, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 269) Виды работ, выполняемые работниками, занятыми станочными работами, требуют наличия таких физических навыков, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 270) При определении конкретных требований, предъявляемых к физической готовности работников той или иной профессии, следует исходить из особенности доминирующих рабочих ...





- 271) К аэробным физическим упражнениям относятся такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 272) Аэробные тренировки позволяют ... (укажите 2 варианта ответа)
- 273) Профессия вырабатывает у человека определенные качества, по которым часто можно определить его ...принадлежность
- 274) Цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность к успешной ... деятельности
- 275) Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени – это ...
- 276) Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний, – это ...
- 277) Субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта – это ...
- 278) Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления – это ...
- 279) Определите правильную последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя однообразную монотонную деятельность:
- 280) Определите правильную последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя элементы умственного и физического труда:
- 281) Установите соответствие понятий и их характеристик:
- 282) Установите соответствие между понятиями и их характеристик:
- 283) Занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его ...
- 284) Неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени, – это ... тренировка
- 285) В комплекс утренней гимнастики рекомендуется включать ... упражнений





- 286) Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет ...
- 287) В режиме дня студентов 24–30 % времени приходится на ...
- 288) В режиме дня студентов 10–16 % времени приходится на ...
- 289) В режиме дня студентов 10–16 % времени приходится на ...
- 290) Здоровый сон в норме должен составлять ...
- 291) Уровень двигательной активности студентов в период экзаменов составляет ... биологической потребности
- 292) Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, – это ... гимнастика
- 293) ... гимнастика проводится до начала работы и состоит из 5–8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5–7 мин.
- 294) ... пауза проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня
- 295) Комплекс упражнений физкультурной паузы состоит из ..., повторяемых несколько раз в течение 5–10 мин.
- 296) Проводить зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 ударов в минуту, могут практически здоровые люди в возрасте ...
- 297) Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства – это цель ...
- 298) Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного ...
- 299) ... – это выдающийся спортсмен РФ, в настоящее время являющийся членом Международного олимпийского комитета (МОК)
- 300) Расположите виды физической активности на производстве в порядке возрастания интенсивности занятий:
- 301) Определите правильную последовательность действий в упражнении для достижения полного расслабления мышц:
- 302) Ограничение количества и объема движений – это ...





- 303) Специфическое состояние человека, связанное со снижением работоспособности в связи с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания, – это ...
- 304) Причиной целого ряда неблагоприятных отклонений при работе на производстве может стать рабочая ...
- 305) Комплекс упражнений, подобранных для предотвращения неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма, – это ... гимнастика
- 306) Ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, произошедшее под воздействием внешней силы, – это ... связок
- 307) Повреждения мягких тканей, которые развиваются при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями, – это ...
- 308) Определите правильную последовательность этапов процесса реабилитации после менискэктомии:
- 309) Определите правильную последовательность этапов оказания первой помощи при спортивных травмах по мировой системе «Золотой стандарт» (RICE):
- 310) Дегенеративное заболевание суставного хряща, при котором происходит постепенное разрушение хряща с нарушением функции сустава, – это ...
- 311) Установите соответствие между действиями их предназначением при оказании первой помощи травмированному спортсмену:
- 312) Установите соответствия между степенью тяжести травмы и ее характеристикой:
- 313) ... возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора
- 314) Результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела являются ...
- 315) Повреждения, получаемые клетками тканей в результате воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций, – это ...
- 316) В спортивном травматизме наиболее часто случается ...
- 317) Наиболее часто травмы случаются ...





- 318) Всемирный конгрессе по спортивной медицине проходил в 1956 г. в ...
- 319) Для пловцов характерны такие болезни, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 320) Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 321) Определяющее влияние на состояние здоровья спортсмена оказывает ...
- 322) Определите правильную последовательность этапов изучения игрового приема в спортивных играх:
- 323) Оцените свою удовлетворенность качеством видеолекций данной дисциплины по шкале от 1 до 10, где 1 - полностью не удовлетворен(а), а 10 - полностью удовлетворен(а).
- 324) Насколько понятным для вас языком написаны конспекты и другие текстовые материалы?
- 325) На сколько материалы курса актуальны и применимы в вашей учебе или работе?
- 326) Оцените, насколько для Вас интересны материалы курса по шкале от 1 до 10, где 1 - совсем неинтересно, а 10 - я полностью погружаюсь в изучение материалов и чувствую сильную мотивацию к обучению.
- 327) Какова ваша общая удовлетворенность контентом курса?
- 328) Что бы вы предложили улучшить в контенте курса? (Выберите один или несколько вариантов ответа)
- 329) Насколько, по вашему мнению, тестирования соответствуют изученным материалам курса?

