



Физическая культура.(1/3) Колледж

- 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 ...

