



Физическая культура.(2/3) Колледж

- 1 Впервые в ... число лиц пенсионного возраста превысило число детей до 16 лет
- 2 По данным Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина, безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют ... студентов
- 3 Среди причин смертности населения России в период с 1982 по 2004 гг. основное место занимают болезни ...
- 4 По продолжительности жизни женщин Россия в настоящее время занимает ... место в мире
- 5 Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ... – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов
- 6 ... считает, что здоровье – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций
- 7 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
- 8 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
- 9 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, который заключается в анаэробном расщеплении углеводов и накоплении молочной кислоты
- 10 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, связанный с потреблением кислорода, который фактически не ограничен и регламентируется только производительностью систем, обеспечивающих доставку кислорода к тканям
- 11 ... – путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, возможности которого ограничены и исчерпываются за 7–8 секунд работы
- 12 ... – наибольшее количество кислорода, которое организм в состоянии потребить во время интенсивной мышечной работы





- 13) Наиболее высокие значения максимального потребления кислорода (МПК) отмечаются у жителей ... – страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры
- 14) Наивысшего показателя (77 мл/кг/мин) максимального потребления кислорода (МПК) достигают спортсмены в области ...
- 15) Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для мужчин рассчитывается по формуле ...
- 16) Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для женщин рассчитывается по формуле ...
- 17) Считается, что пороговыми величинами максимального потребления кислорода (МПК), гарантирующими стабильное здоровье, являются 42 мл/кг в минуту у мужчин и ... в минуту у женщин
- 18) Для количественной оценки энергопотенциала организма человека применяется также показатель резерва – «двойное произведение» (ДП) – ...
- 19) Безопасным уровнем адаптационно-энергетического потенциала (АЭП) для мужчин является величина ...
- 20) ... пульсограмма характеризуется очень узким основанием и заостренной вершиной, регистрируется при выраженном стрессе, патологических состояниях
- 21) ... пульсограмма указывает на нарушение стационарности процесса, наблюдается при переходных состояниях
- 22) ... – разница между артериальным давлением систолическим (АДс) и артериальным давлением диастолическим (АДд)
- 23) Установлено, что через 5–9 минут после выкуривания только одной сигареты мышечная сила уменьшается на ...
- 24) Оздоровительной тренировкой в России занимается ... взрослого населения
- 25) Оздоровительная тренировка направлена на ...
- 26) Если во время тренировки нарушается координация, появляется бледность, боль в области грудной клетки, нарушается ритм сердца, то следует отметить ... реакцию на физическую нагрузку





- (27) 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
- (28) 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
- (29) При закаливании следует придерживаться принципа ...
- (30) ... – новое направление закаливания воздухом, которое заключается в кратковременном воздействии экстремальным холодным воздухом
- (31) Закаливание ... следует применять спустя 30–40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи
- (32) Наибольшей биологической ценностью белка из продуктов, содержащих растительные жиры, обладает ...
- (33) ... 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.)
- (34) Доминирующей ценностью из комплекса 18 жизненно важных ценностей среди студентов младших курсов является ...
- (35) При сильном напряжении в процессе учебной работы частота сердечных сокращений (ЧСС) у студентов поднимается до ...
- (36) Мозговая ткань в состоянии покоя поглощает ... кислорода, потребляемого всем организмом
- (37) Сравнительное изучение состояния здоровья студентов в период обучения показало, что на младших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- (38) На старших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- (39) Степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума относятся к фактору ... характера работоспособности человека





- 40) Согласно типичной динамике умственной работоспособности в течение недели, понедельник – вработывание, вторник ..., пятница, суббота – снижение работоспособности
- 41) Период вработывания у студентов в первом полугодии учебного года длится ... недели
- 42) Тип людей, у которых работоспособность примерно одинакова на протяжении всего дня – это «...»
- 43) Исследования, проведенные в г. Новосибирске, показывают, что у 91,6 % школьников ...
- 44) ... – сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности
- 45) У студентов расход энергии в процессе обучения составляет примерно ... в сутки
- 46) Курсы шведской гимнастики и атлетики были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете ...
- 47) Курсы шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете были открыты ...
- 48) Учебная программа курсов шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете состояла из ... и других дисциплин
- 49) 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
- 50) В ... в уставы институтов и университетов России были введены так называемые правила о студентах, которые регламентировали создание студенческих организаций, в том числе спортивной направленности
- 51) Занятия с частотой сердечных сокращений (ЧСС) выше 160 уд/мин и моторной плотностью 65–75 % рекомендуется использовать на ...
- 52) Интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) – 110–130 уд/мин с моторной плотностью – 65–80 % рекомендуется использовать на ...
- 53) Тренировочная нагрузка в недельном цикле должна быть распределена таким образом, чтобы отдых приходился на ...





- 54) Если в каникулярное время объем тренировочной работы взять за 100 %, то во время сессии он должен быть ...
- 55) ... – это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний
- 56) Первые оздоровительные лагеря появились в ...
- 57) У тех, кто отдыхал в условиях лагеря, работоспособность, по показателям метода физической работоспособности (PWC 170), возросла на ... по сравнению с периодом начала каникул
- 58) Режим (распорядок) дня отдыхающих в лагере должен предусматривать ...
- 59) В структуре волевых качеств бегуна-стайера самым значимым свойством личности является ...
- 60) В структуре волевых качеств гимнаста самым значимым свойством личности является ...
- 61) В структуре волевых качеств футболиста самым значимым свойством личности является ...
- 62) Представители ... видов спорта более эмоционально зрелые, терпеливые, трезво оценивающие действительность, соблюдающие общественные моральные нормы
- 63) Представители ... видов спорта более невротически утомляемы, раздражительны, эмоционально возбудимы
- 64) 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

