



Физическая культура.(3/3) СПО

- 1 Физиологической основой принципа ... является суперкомпенсация
- 2 Физическое упражнение в отличие от трудового двигательного действия ...
- 3 ... подготовка – обучение основам техники двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях
- 4 Под двигательным ... понимают такую степень владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом способы решения двигательной задачи отличаются нестабильностью
- 5 ... – такая степень владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано и отличается высокой надежностью
- 6 Направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности – это ... подготовка
- 7 Под процессом совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленного на всестороннее физическое развитие человека понимают ... подготовку
- 8 В теле человека насчитывается около ... мышц
- 9 Абсолютная сила мышц человека ...
- 10 ... режим – режим, когда при мышечном напряжении длина мышцы увеличивается
- 11 Наиболее эффективный режим работы мышц – ...
- 12 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





- 13 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
- 14 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
- 15 ... – это препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков
- 16 ... определяется количеством движений в единицу времени
- 17 Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений ...
- 18 Бег с максимальной скоростью выполняется ... метров
- 19 Для овладения гладким спринтерским бегом (по дистанции) используется бег ...
- 20 Для развития физических качеств, необходимых при старте используется прыжок ...
- 21 Разница между активной и пассивной гибкостью – ...
- 22 Неверно, что ... можно восстановить путем регулярных тренировок после длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями
- 23 ... способ измерения гибкости предполагает наличие потенциометрического датчика в угломере, что дает возможность графической регистрации изменений угловых градусов в виде гониограммы
- 24 На этапе ... решаются задачи развития подвижности применительно к конкретной спортивной двигательной деятельности
- 25 Эффектность тренировки, направленной на развитие гибкости, можно значительно повысить, применяя биомеханическую стимуляцию (БМ-стимуляцию), предложенную ...
- 26 Рекомендуемое время вибрационного воздействия в одном занятии для биомеханической стимуляции (БМ-стимуляции) – до ... минут





- (27) ... 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
- (28) ... метод тренировки в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца, небезопасен для организма
- (29) 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.
- (30) ... – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни
- (31) Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить ...
- (32) ... – 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
- (33) Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах 5–15 апреля ...
- (34) ... – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
- (35) ... – это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании
- (36) ... – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом
- (37) ... – это система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния





- 38) ... врачебное обследование проводится, чтобы убедиться, насколько соответствует объем и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать учебно-тренировочный процесс
- 39) Внешний осмотр (соматоскопия) дает возможность ...
- 40) Антропометрия предполагает ...
- 41) У спортсменов чаще наблюдается ... форма грудной клетки
- 42) У взрослых, ведущих малоподвижный образ жизни, наблюдается ... грудная клетка
- 43) Для не занимающихся спортом характерна ... форма грудной клетки
- 44) ... тип сложения человека характеризуется короткими конечностями, массивной костной системой, короткой и толстой шеей, широкой, короткой грудной клеткой, хорошо развитой мускулатурой
- 45) ... тип сложения человека характеризуется длинными и тонкими конечностями, узкими плечами, длинной и тонкой шеей, длинной, узкой и плоской грудной клеткой, слабо развитыми мышцами
- 46) У девушек длина тела увеличивается до ... лет
- 47) У юношей длина тела увеличивается до ... лет
- 48) Частью относительно активной массы тела следует считать ...
- 49) Частью относительно малоактивной массы тела следует считать ...
- 50) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) измеряется с помощью ...
- 51) Средние показатели относительной силы у женщин – ... массы тела
- 52) Величина относительной становой силы менее ... считается низкой
- 53) Метод ... основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой





- 54) Метод ... позволяет периодически делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития, как способы вычисления использует весо-ростовой и росто-весовой показатели
- 55) ... выражает разницу между длиной тела и суммой массы и окружности грудной клетки на выдохе
- 56) ... основывается на линейной зависимости между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью выполняемой работы
- 57) При ... контроле определяются повседневные изменения в подготовке занимающихся
- 58) ... психофизическое состояние – состояние спортивной формы организма, уровня его тренированности, которое сохраняется в течение длительного периода времени
- 59) ... предлагает начинающим проверять состояние сердечно-сосудистой системы с помощью «лестничных тестов»
- 60) Профессор, доктор медицинских наук ... для контроля деятельности сердца рекомендует бег на месте
- 61) Проба ... помогает оценить уровень кислородного обеспечения при помощи задержки дыхания на вдохе
- 62) Проба ... помогает оценить уровень кислородного обеспечения при помощи задержки дыхания на выдохе
- 63) Если показатель силы кисти после занятия снизился на 3–5 кг, значит, нагрузка была ...
- 64) ... – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
- 65) Для профессий, связанных ... характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже – стоя, и большое нервно-мышечное напряжение
- 66) Если показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин, то по степени тяжести труд будет считаться ...

