



Физическая культура.dor_СПО ОУД ДСИ(1/2)_230428

- 1 Физическая культура – это ...
- 2 К специфическим функциям физической культуры относят ...
- 3 К функциям спорта можно отнести ... функцию
- 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой ...
- 5 К основным формам физического воспитания в вузе можно отнести ... (укажите 3 варианта ответа)
- 6 Одной из форм физической культуры является ...
- 7 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения:
- 8 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся ...
- 9 Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется ... воспитанием
- 10 Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности, – это ...
- 11 Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность, – это физическое ...
- 12 Основным средством физического воспитания являются физические ...
- 13 Целью физического воспитания в вузе являются формирование физической ... личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности





- 14) Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий – это ... реабилитация
- 15) 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 ...
- 16) Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека, – это ... системы
- 17) Установите соответствие между функциональными группами ГТО и их характеристиками:
- 18) Установите соответствие между понятиями и их определениями:
- 19) Расположите функциональные группы подготовки к нормативам ГТО по мере увеличения ограничений занятиями физической культурой для спортсмена:
- 20) Установите последовательность глав Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ:
- 21) В беге при ... старте расстояние между колодками сокращается до 1 стопы и менее, а расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1–1,5 длины стопы спортсмена
- 22) При выполнении прыжка в длину с места дается ...
- 23) При выполнении прыжка в длину с места во время касания ногами места приземления руки нужно выводить ...
- 24) Горизонтальным называют прыжок ...
- 25) Длина прыжка в длину с места измеряется ...
- 26) При выполнении тройного прыжка большое значение имеет ...
- 27) При выполнении прыжка в длину с места разгибание ног должно выполняться ...
- 28) Для достижения высокого результата в тройном прыжке нужно стараться удлинять ...
- 29) Что имеет большое значение при выполнении тройного прыжка?
- 30) Прыжки ... называют однократными





- 31) Спортсмен-бегун на короткие дистанции – это ...
- 32) Длина стандартной беговой дорожки составляет ... метров
- 33) Положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается в приседе с упором рук на землю, – это ... старт
- 34) Для лучшего упора ногами при старте применяется ... станок
- 35) На соревнованиях по бегу по команде «...» спортсмен разгибает ноги, поднимает таз и подает плечи вперед
- 36) В эстафете 4 x 100 м стартующий на первом этапе передает палочку правой рукой в ... руку второго участника
- 37) Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в ... режиме бега
- 38) Установите соответствие между спортсменами Олимпиады 1896 г. и спринтерскими дистанциями, на которых они одержали победу:
- 39) Установите соответствие между спортсменами и их рекордами в беге на дистанции 200 м:
- 40) Установите последовательность фаз прыжка в длину с места:
- 41) С 1924 г. длина марафонской дистанции стала равной ...
- 42) Бег относят к одному из лучших видов ...
- 43) Ученые из Института социальной и профилактической медицины Цюрихского Университета (Швейцария) показали, что с повышением уровня физической подготовленности риск развития инфаркта миокарда снижается на ...
- 44) Самой распространенной травмой у лиц, занимающихся бегом на длинные дистанции, считают «пателлофemorальный синдром» ... сустава
- 45) Прогностическим фактором травмирования у мужчин является ...
- 46) В беге на длинные дистанции используют ...
- 47) Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет около ... градусов





- 48 Бег на длинные дистанции проводится на расстояние ...
- 49 В программу Олимпийских игр включен бег на классическую дистанцию в ...
- 50 Для ... упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений при относительно постоянной структуре и мощности (бег и ходьба, конькобежный спорт, лыжные гонки, велосипедный спорт)
- 51 Название и дистанция ... бега связаны с легендой о древнегреческом воине по имени Фидиппид
- 52 Марафон был включен в Олимпийские игры в ... году в Греции
- 53 Женщин не допускали к соревнованиям по марафону вплоть до Олимпийских игр ... года
- 54 При обследовании женщин в возрасте от 42 до 82 лет, занимающихся ... бегом, группами американских ученых Миннесотского университета и Медицинского центра Университета Аризоны в Тусоне было установлено, что у них минимальный риск формирования атеросклеротической бляшки в коронарных артериях
- 55 Гормон, недостаток которого проявляется в плохом, подавленном настроении, хронической усталости, а в особо запущенных случаях приводит к апатии и депрессии, – это ...
- 56 Бег на ... дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 3000 м, 5000 м, 10 000 м
- 57 Соотнесите спортсмена и страну, которую он представлял на Олимпийских играх:
- 58 Соотнесите спортсмена и страну, которую он представлял на Олимпийских играх:
- 59 Расположите спортсменов в соответствии с их результатами на дистанции 5000 м в порядке от низкого к высокому:
- 60 Расположите задачи тренировки стайера в порядке их выполнения спортсменом:
- 61 К основным факторам, влияющим на дальность метания мяча, можно отнести ...
- 62 Под углом полета мяча, равным ... градусов, достигается наибольшая дальность





- 63) На дальность броска мяча больше всего влияет такой фактор, как ...
- 64) Метание мяча с места подразумевает ...
- 65) При метании снарядов последние три шага при разбеге должны проводиться ...
- 66) При метании снарядов с разбега нужно ...
- 67) При метании снарядов с разбега, выполняя последние три шага, необходимо ...
- 68) При метании снарядов распространенной ошибкой является ...
- 69) Существуют такие фазы прыжка в длину с разбега, как ...
- 70) Неверно, что к основным видам прыжков в длину можно отнести ...
- 71) Участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега дается ...
- 72) При выполнении прыжка в длину с места ...
- 73) Способ прыжка в длину с разбега, который позволяет прыгнуть максимально далеко, – это ...
- 74) При выполнении прыжка в длину с места на подготовку и выполнение прыжка дается ...
- 75) При выполнении прыжка в длину с места ведущие спортсмены при разбеге применяют ...
- 76) Совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки, метание и т. д., – это ...
- 77) Установите соответствие между спортсменами и годами, когда они стали обладателями золотых дублей в Олимпийских играх на дистанции 1500 м:
- 78) Установите соответствие между спортсменами и их рекордами по прыжкам в длину:
- 79) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 800 м на Олимпийских играх 1980 г.:
- 80) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 1500 м на Олимпийских играх 2004 г.:





- 81) Одна из задач ознакомления с приемом – ...
- 82) Одна из задач углубленного разучивания приема – ...
- 83) Одна из задач изучения приема в упрощенных условиях – ...
- 84) Одна из задач целостного формирования двигательного навыка – ...
- 85) Неверно, что выделяют такой вид подачи мяча, как подача ...
- 86) Пивот – это ...
- 87) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 88) Групповой отбор мяча используется чаще всего ...
- 89) Выбор способа и траектории передач мяча зависит от ...
- 90) Базовым элементом техники нападения в баскетболе является ... такт работы ног
- 91) Совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства, – это ... игры
- 92) Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают ... – ложные выпады
- 93) Прием техники владения мячом в волейболе, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, – это ... мяча
- 94) Особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство, сходные по своей структуре с изучаемым, но менее трудные, – это ... упражнения
- 95) Результативному освоению навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод ... воздействий
- 96) В качестве самостоятельных методов на занятиях по баскетболу используют ... и соревновательный методы
- 97) Установите соответствие между принципами в баскетболе и их характеристиками:





- 98) Установите соответствие между упражнениями и их особенностями:
- 99) Установите последовательность выполнения технических приемов:
- 100) Установите последовательность этапов обучения технике игры в баскетбол:
- 101) Неверно, что к передвижениям в нападении можно отнести ...
- 102) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 103) Групповой отбор мяча используется чаще всего ...
- 104) Выбор способа и траектории передач мяча в движении зависит от ...
- 105) В баскетболе после ведения мяча игрок может сделать ...
- 106) В баскетболе команда может владеть мячом на своей стороне площадки ...
- 107) Продолжительность игры в баскетбол – ...
- 108) Технический фол дают игроку, когда он ... (укажите 3 варианта ответа)
- 109) Бросок в ... – бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального прыжка
- 110) Бег в баскетболе имеет две разновидности – лицом и ... вперед
- 111) Баскетбольный прием, при котором игрок меняет свое направление, стоя на одной опорной ноге и переступая другой, – это ...
- 112) В баскетболе после определения игроком ... ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами
- 113) В баскетболе ... относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение
- 114) В баскетболе применяют остановки двух разновидностей – двумя шагами и ...





- 115) Технический прием, обеспечивающий уверенное овладение мячом, – это ... мяча
- 116) В баскетболе ... – это один из основных компонентов техники игры в нападении, который применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом
- 117) В баскетболе неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника, – это ...
- 118) Расположите навыки в порядке возрастания их значимости при спортивной подготовке:
- 119) Установите соответствие между периодами в баскетболе и их продолжительностью:
- 120) Установите соответствие между видами фола и примерами нарушений:
- 121) Неверно, что штрафной бросок в баскетболе и какие-либо действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч ...
- 122) В баскетболе после обоюдного фола мяч вводится в игру ...
- 123) В баскетболе, если мяч заброшен из-за шестиметровой линии, то засчитывают ...
- 124) По правилам баскетбола игрока удаляют из игры за ... фолов
- 125) В баскетболе все попадания, за исключением попадания из-за шестиметровой линии и со штрафного броска, оцениваются в ...
- 126) В баскетболе техника владения мячом включает в себя такие приемы, как ...
- 127) Технику передвижений в баскетболе составляют ...
- 128) Техника владения мячом в баскетболе включает в себя такие приемы, как ...
- 129) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами:
- 130) Групповой отбор мяча используется чаще всего:
- 131) Выберите, что такое «pivot»:
- 132) Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения правил игроком противоположной команды, – это ... бросок





- 133) Все штрафные броски в результате наказания за один фол – это ... штрафных бросков
- 134) Способ постановки внешней части стопы при ходьбе и беге – это ...
- 135) Вид бросков в баскетболе, при котором баскетболисты выпрыгивают высоко вверх и одной или двумя руками бросают мяч сквозь кольцо, – это ...
- 136) В баскетболе быстрый выход нападающих к корзине соперника с целью создать численный перевес и забросить мяч – это быстрый ...
- 137) Бросок в баскетболе, совершаемый боком к кольцу за счет вращательного движения руки и выпуска мяча над головой, – это ...
- 138) Установите соответствие между упражнениями и их целями:
- 139) Установите соответствие между упражнениями и их целями:
- 140) Установите последовательность движений защиты в семи позициях по порядку их исполнения:
- 141) Непрерывность физического воспитания обусловлена ...
- 142) К функциям спорта можно отнести ... функцию
- 143) Некорректно сформулировано утверждение:
- 144) Каждый участник эстафетного бега имеет право бежать ... эстафеты
- 145) Одной из форм физической культуры является ...
- 146) При выполнении прыжка в длину с места разгибание ног должно выполняться ...
- 147) Челночный бег развивает ... способности человека
- 148) При выполнении прыжка в длину с места во время касания ногами места приземления руки нужно выводить ...
- 149) Ускорение к финишированию в беге на длинных дистанциях необходимо начинать ...





- 150) Самой распространенной травмой у лиц, занимающихся бегом на длинные дистанции, считают «пателлофemorальный синдром» ... сустава
- 151) В беге на длинные дистанции используют ...
- 152) Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к ...
- 153) При выполнении прыжка в длину с разбега отталкивание происходит ...
- 154) Участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега дается ...
- 155) Неверно, что в легкой атлетике прыжок способом ... относится к прыжкам в высоту
- 156) Способ прыжка в длину с разбега, который позволяет прыгнуть максимально далеко, – это ...
- 157) Пивот – это ...
- 158) Время, в течение которого баскетбольная команда может владеть мячом до того, как произвести бросок по кольцу, составляет ...
- 159) Победу в первом чемпионате мира по баскетболу среди женщин одержала команда ...
- 160) Выбор способа и траектории передач мяча зависит от ...
- 161) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 162) В баскетболе после ведения мяча игрок может сделать ...
- 163) Организация действий игроков, в которой predeterminedены функции каждого игрока и соответственно функциям обусловлена расстановка игроков на площадке, называется ...
- 164) Обучение передачам мяча начинается с таких способов, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 165) Принцип ... обучения нацеливает прежде всего на осмысленное отношение и устойчивый интерес у занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
- 166) В баскетболе после обоюдного фола мяч вводится в игру ...





- 167) Согласно методике обучения групповым тактическим действиям баскетболистов в нападении, сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу ...
- 168) Технику передвижений в баскетболе составляют ...
- 169) Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности – это ...
- 170) Спортсмен-бегун на короткие дистанции – это ...
- 171) Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции ... стопы на дорожку
- 172) Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения – это ...
- 173) Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают ... – ложные выпады
- 174) В баскетболе неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника, – это ...
- 175) В баскетболе внезапное движение к корзине, чтобы открыться для получения мяча, – это ...
- 176) Страна, в которой были изданы первые официальные правила игры в баскетбол, – ...
- 177) Расположите элементы системы студенческих спортивных соревнований на основе принципа «от простого к сложному»:
- 178) Установите последовательность фаз прыжка в длину с места:
- 179) Расположите задачи тренировки стайера в порядке их выполнения спортсменом:
- 180) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 800 м на Олимпийских играх 1980 г.:
- 181) Упорядочьте этапы изучения игровых приемов в порядке подготовки спортсменов:
- 182) Расположите навыки в порядке возрастания их значимости при спортивной подготовке:
- 183) Упорядочьте движения защиты в семи позициях по порядку их исполнения:
- 184) Установите соответствие между функциональными группами ГТО и их характеристиками:





- 185) Соотнесите имя легкоатлета и вид спорта, в котором им было завоевано олимпийское золото:
- 186) Соотнесите спортсмена и страну, которую он представлял на Олимпийских играх:
- 187) Установите соответствие между типами снарядов и способами их метания:
- 188) Установите соответствие между приемами в баскетболе и их характеристиками:
- 189) Установите соответствие между упражнениями и их особенностями:
- 190) Установите соответствие между упражнениями и их целями:

