



Физическая культура.oi(dor_СПО) (1/4)

- 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 «пателлофеморальный 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:

