

«Физическая культура»

Вопросы и ответы из теста по [Физической культуре](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 250

Тест по предмету «Физическая культура (физкультура)».

Список тем:

- [Контроль и самоконтроль физического состояния](#)
- [Оздоровительная физическая культура](#)
- [Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой](#)
- [Основы здорового образа жизни студента](#)
- [Практические основы физического воспитания](#)
- [Спорт в системе физического воспитания](#)
- [Теоретические и методические основы физического воспитания](#)
- [Учебный труд и повышение его эффективности средствами физкультуры](#)
- [Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов](#)
- и ещё 25 вопросов из других тем

1. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

- **в профессионально-прикладных видах спорта**

2. Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже $\frac{3}{4}$ стоя, и большое нервно-мышечное напряжение?

- **для профессий, связанных с умственным трудом**

3. К какой группе профессий относятся рабочие конвейеров и автоматических линий?

- **к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями**

4. К какой группе профессий относятся рабочие-станочники?

- **к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами**

5. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- **к профессиям, связанным с умственным трудом**

6. К какой группе профессий относятся следующие из них каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик?

- **к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами**

7. Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?

- **общеприкладные упражнения**



8. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т.д.)?

• **повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья**

9. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?

• **ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств**

10. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?

• **аэробный бег и другие упражнения циклического характера**

11. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?

• **достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности**

12. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям гуманитарных и подобных профессий?

• **первый вариант ППФП**

13. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

• **третий вариант ППФП**

14. Какой вариант сочетания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП), предлагаемый В. И. Ильиничем, является промежуточным и применим к тем профессиям, где условно роль ОФП и ППФП примерно равны?

• **второй вариант**

15. Какой вид спорта не является собственно-прикладным для готовящихся стать профессиональными водителями автотранспорта?

• **планерный спорт**

16. Какой подход чаще всего выражен в комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики?

• **аналитический подход**

17. Когда в нашей стране начала формироваться профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

• **в 30-е годы XX века**

18. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

• **на 4 группы**

19. На чем в основном базируется методика профессионально-прикладной физической подготовки?

• **на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания**

20. От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда?

• **от специальной физической подготовленности**



21. Представители какой группы профессий поднимают за смену несколько тонн условного груза в положении стоя, прилагая очень большие физические усилия?

• **профессий, связанных с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами**

22. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

• **с общей физической подготовкой (ОФП)**

23. Что из перечисленного не относится к основным физиологическим показателям, которые необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

• **температура тела**

24. Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

• **обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки**

25. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?

• **соревнования в профессионально-прикладных упражнениях**



Контроль и самоконтроль физического состояния

26. Как называется количество воздуха, которое индивидуум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- **жизненная емкость легких**

27. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

- **осанка**

28. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

- **диспансерное наблюдение**

29. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

- **повторные (ежегодные) врачебные обследования**

30. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

- **цилиндрическая**

31. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- **40-50 секунд**

32. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

- **до 90 сек и более**

33. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

- **содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов**

34. Какого вида педагогического контроля не существует?

- **контроля над техникой упражнений**

35. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- **врачебный контроль**

36. Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- **метод корреляции**

37. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

- **внешний осмотр (соматоскопия)**

38. Какой тип осанки считается нормальным?

- **прямой**

39. Какой формы врачебного контроля не существует?

- **контрольного обследования**



40. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно-сосудистой системы?

- **хорошее**

41. Признаками какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

- **гиперстенического типа**

42. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- **о хорошей физической тренированности**

43. С какой целью проводится педагогический контроль?

- **чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий**

44. Что из перечисленного не составляет массу тела?

- **кожный покров**

45. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- **масса тела**

46. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- **самочувствие**

47. Что собой представляют дополнительные врачебные обследования?

- **обследования, которые проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при интенсивных систематических тренировках**

48. Что такое диагностика состояния организма человека?

- **процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании**

49. Что является основной формой врачебного контроля?

- **врачебные обследования**

50. Что является целью самоконтроля?

- **самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта**



Оздоровительная физическая культура

51. Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- **в группах здоровья**

52. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- **калланетика**

53. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

- **ритмическая гимнастика**

54. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- **аэробика**

55. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

- **шейпинг**

56. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

- **аквааэробика**

57. Как называется специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин?

- **оздоровительно-реабилитационная физическая культура**

58. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?

- **производственная гимнастика**

59. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- **вводная гимнастика**

60. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?

- **разминка**

61. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции и может быть использована вместо физкультурной паузы, если та по какой-то причине не проводится?

- **физкультминутка общего воздействия**

62. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- **оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха**



63. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

- **упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве**

64. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

- **спортивно-реабилитационная физическая культура**

65. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

- **оздоровительно-рекреативная физическая культура**

66. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- **принцип оздоровительной направленности**

67. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

- **на 10-15%**

68. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- **принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок**

69. Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

- **ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания**

70. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- **занятие массовым спортом**

71. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- **ритмичный бег**

72. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- **аэробные упражнения К. Купера**

73. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- **занятия массовым спортом**

74. Что называется физкультурной паузой?

- **комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня**

75. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

- **физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя**



Основы жизнедеятельности организма при занятиях физкультурой

76. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?
- **к поперечно-полосатой мускулатуре**
77. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
- **гипокинезия**
78. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?
- **анаэробные реакции**
79. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?
- **общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)**
80. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
- **белые волокна**
81. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?
- **активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями**
82. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?
- **80-100 г**
83. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?
- **50 минут и более**
84. Каково основное значение витаминов для организма?
- **регулируют реакции обмена веществ**
85. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
- **не менее 1200-1300 ккал. в сутки**
86. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?
- **во второй половине дня**
87. Почему кости детей более эластичны и упруги?
- **в них преобладают органические вещества**
88. С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?
- **с вопросами экологического характера**
89. Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?
- **118 г белков, 56 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)**
90. Сколько мышц насчитывается у человека?
- **около 600**
91. У кого из спортсменов зарегистрированы самые высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК)?
- **нет правильного ответа**



92. Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?

- **сосуды**

93. Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

- **жиры**

94. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

- **углекислый газ и вода**

95. Что такое «мертвая точка»?

- **временное снижение работоспособности**

96. Что такое брадикардия?

- **редкий пульс**

97. Что такое гомеостаз?

- **совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)**

98. Что такое организм?

- **единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей**

99. Что такое утомление?

- **функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности**

100. Что является главным источником энергии в организме?

- **углеводы**



Основы здорового образа жизни студента

101. В какое время студенту следует проводить вечернюю работу?

- **в период с 17 до 23 часов**

102. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?

- **образ жизни**

103. Какая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения?

- **дидактическая адаптация**

104. Какие наиболее значимые ценностные ориентации студентов младших курсов выявились в ходе одного из социологических исследований, посвященных изучению ценностных ориентаций современной молодежи в области физической культуры и здорового образа жизни?

- **наличие хороших и верных друзей; здоровье; любовь**

105. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

- **длительное пребывание в положении сидя за столом**
- **напряженная работа в условиях дефицита времени**
- **нервно-психическое напряжение**
- **отрицательные эмоции**

106. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

- **циклические**

107. Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста?

- **филогенетическая адаптация**

108. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

- **50-70% от максимальной физической работоспособности**

109. Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?

- **дистанционный равномерный метод**

110. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

- **20-30 минут**

111. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?

- **максимальное потребление кислорода (МПК)**

112. Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?

- **вегетативные сдвиги**

113. Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления?

- **появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке**

114. На каком расстоянии нужно располагать книгу при чтении?

- **25 см**

115. Что из перечисленного не относится к объективным признакам переутомления?

- **повышение сопротивляемости организма инфекциям**



116. Что из перечисленного не предполагает здорового образа жизни?

- **минимальная физическая нагрузка**

117. Что из перечисленного не является функцией питания?

- **двигательная функция**

118. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?

- **духовно-нравственная деятельность студентов**

119. Что не относится к основным причинам, вызывающим трудности при переходе на вузовские формы обучения (по данным опроса студентов первокурсников)?

- **необходимость налаживать межличностные отношения**

120. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психофизическом состоянии студентов?

- **величина учебной нагрузки**

121. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности специалиста?

- **интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения**

122. Что относится к скрытым трудностям обучения в вузе?

- **обстоятельства студенческой жизни, кажущиеся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект**

123. Что такое должная величина МПК (ДМПК)?

- **средние значения нормы для данного возраста и пола**

124. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

- **состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов**

125. Что такое оздоровительная тренировка?

- **система физических упражнений, направленных на повышение физического состояния до безопасного уровня, гарантирующего здоровье**



Практические основы физического воспитания

126. В какой части самостоятельного тренировочного занятия изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие волевых и физических качеств?

- **в основной части**

127. В какой части урока решается задача восстановления индивидуально возможной подвижности (гибкости) занимающихся?

- **в подготовительной**

128. В какой части урока решается задача формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?

- **в основной**

129. Как быстро с возрастом теряется гибкость?

- **быстрее других физических качеств**

130. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые применяются с целью увеличения мышечной массы человека?

- **влияют отрицательно**

131. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?

- **относительная сила мышц**

132. Какой вид спорта может отрицательно повлиять на формирование осанки?

- **езда на велосипеде**

133. Какой метод развития выносливости в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца и является небезопасным для организма?

- **интервальный метод тренировки**

134. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- **комбинированный**

135. Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

- **текущий учет**

136. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- **вечерней гигиенической гимнастики**

137. При каком режиме работы мышц длина мышцы увеличивается?

- **при уступающем режиме работы мышц**

138. Сколько веса всех мышц приходится на нижние конечности?

- **более 50%**

139. Сколько мышц в теле человека?

- **примерно 600**

140. Сколько раз в неделю рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия индивидуально или в группе?

- **3-4 раза в неделю**



141. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

- **воспитание физических качеств, обеспечивающее развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности**

142. Что понимают под быстротой человека?

- **способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени**

143. Что понимают под выносливостью человека?

- **способность успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление**

144. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?

- **урочная форма**

145. Что такое абсолютная сила мышц человека?

- **сила мышц, необходимая для преодоления максимального сопротивления (пружины динамометра или веса штанги)**

146. Что такое моторная плотность урока (занятия)?

- **отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятий**

147. Что такое общая физическая подготовка?

- **процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека**

148. Что такое плотность урока?

- **отношение полезно использованного времени на занятии к директивному (установленному по расписанию)**

149. Что такое производственная гимнастика?

- **физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний**

150. Что такое физическая подготовка?

- **направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности**



Спорт в системе физического воспитания

151. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?

- **в 1973 году**

152. Где и когда был основан первый студенческий спортивный клуб?

- **в университете Берна в 1816 году**

153. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?

- **в Афинах в 1896 году**

154. Как изменяются объективные показатели функционального состояния человека в условиях соревновательной обстановки?

- **ЧСС увеличивается до 130-140 уд./мин., легочная вентиляция возрастает до 20-30 л/мин., в 2-2,5 раза увеличивается потребление кислорода, повышается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение**

155. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?

- **Российский студенческий спортивный союз (РССС)**

156. Какая страна стала первой страной, организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году?

- **США**

157. Какое значение спорта способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями?

- **агитационное значение спорта**

158. Какое значение спорта способствует развитию интереса к крупнейшим международным соревнованиям, особенно к Олимпийским Играм, которые транслируются по телевидению?

- **спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека**

159. Какое значение спорта способствуют приобщению занимающихся к интересам коллектива, воспитанию духовных качеств (самообладание, воля, самоорганизация и пр.), стимулируют эмоциональную активность?

- **воспитательное значение спорта**

160. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?

- **Международная федерация университетского спорта (FISU)**

161. Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

- **массовый спорт**

162. Какой спорт по-другому называют зрелищно-коммерческим?

- **профессиональный спорт**

163. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

- **спорт высших достижений**

164. Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

- **спорт высших достижений**



165. Какой эффект является важным социально-психологическим феноменом в спорте?

- **эффект соперничества**

166. Когда и где состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?

- **в 1959 году в Турине**

167. Кто не имеет права участвовать в Универсиадах?

- **абитуриенты**

168. Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?

- **Жак Птиаж**

169. Разделение каких разновидностей спорта в настоящее время очень условно?

- **олимпийского и профессионального спорта**

170. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние и зимние)?

- **один раз в два года (каждый нечетный год)**

171. Что из перечисленного не является отличительной чертой соревновательной деятельности?

- **соревновательная деятельность характеризуется повышенным уровнем риска**

172. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?

- **регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства**

173. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?

- **коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий**

174. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?

- **спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях**

175. Что такое спорт?

- **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**



Теоретические и методические основы физического воспитания

176. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?

- **принципа наглядности**

177. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?

- **принципа сознательности и активности**

178. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?

- **бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)**

179. К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

- **к методам частично регламентированного упражнения**

180. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

- **к практическим методам**

181. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения (по классификации А.А. Тер-Ованесяна)?

- **к упражнениям, предъявляющим высокие требования к координации и точности движений**

182. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?

- **к мышечной силе**

183. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

- **влияет положительно**

184. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?

- **физические способности**

185. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

- **ловкость**

186. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

- **вторым этапом**

187. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?

- **отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития**

188. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?

- **абсолютная сила**



189. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

- **скоростно-силовые силовые способности**

190. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?

- **ударный метод**

191. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

- **принцип динамичности**

192. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?

- **принцип доступности и индивидуализации**

193. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

- **при совершенствовании движения**

194. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?

- **соревновательного метода**

195. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

- **принципа систематичности**

196. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

- **физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие $\frac{3}{4}$ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда**

197. Чем характеризуется метод изокинетических усилий?

- **постоянной скоростью движения**

198. Что понимают под техникой двигательного действия?

- **наиболее целесообразный способ управления движениями**

199. Что такое физическое упражнение?

- **двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями**

200. Что является основным средством физического воспитания?

- **физическое упражнение**



Учебный труд и повышение его эффективности средствами физкультуры

201. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
• **в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях)**
202. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
• **да**
203. К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся самочувствие, настроение и мотивация?
• **к факторам психического характера**
204. К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и др.?
• **к факторам физического характера**
205. К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?
• **к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания**
206. Как называют людей, у которых пик работоспособности приходится на утренние часы?
• **«жаворонками»**
207. Как называются физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний?
• **производственная гимнастика**
208. Какая ткань тела потребляет значительно больше кислорода по сравнению с другими?
• **мозговая ткань**
209. Какая фаза изменения работоспособности студента в течение учебного дня характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты?
• **вработывание**
210. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
• **понедельник $\frac{3}{4}$ вработывание; вторник, среда, четверг $\frac{3}{4}$ период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота $\frac{3}{4}$ снижение работоспособности**
211. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
• **сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность**
212. Какое утверждение о средствах достижения безопасного уровня здоровья сформулировано неверно?
• **эффективные средства в объеме учебной программы вполне позволяют достичь безопасного уровня здоровья**
213. Когда появились первые оздоровительные лагеря?
• **в 1956-1957 годах**
214. Когда рекомендуется объявлять отбой студентов в оздоровительном спортивном лагере?
• **в 22:30**



215. Когда рекомендуется объявлять подъем студентов в оздоровительном спортивном лагере?

- **в 6:30**

216. Наступление какого утомления не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые накапливаясь, могут приводить человека к заболеваниям?

- **наступление нервного (умственного) утомления**

217. Началом чего послужили курсы шведской гимнастики и атлетики, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете И.В. Лебедевым?

- **началом систематического физического воспитания студентов в России**

218. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?

- **да**

219. При использовании какой методики для обеспечения определенного уровня суточной двигательной активности (СДА) фиксируется продолжительность конкретного вида деятельности и отдыха, чередование физических нагрузок разной интенсивности и отдых?

- **хронометража**

220. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

- **да, соответствует**

221. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

- **1,5-3,0 ч**

222. Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

- **оздоровительная гимнастика**

223. Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?

- **физическая активность, осуществляемая в процессе научно-исследовательской деятельности**

224. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?

- **сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности**

225. Что происходит с состоянием здоровья студентов от поколения к поколению по показателям эмоциональных и вегетативных нарушений?

- **оно в основном ухудшается**



Физкультура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

226. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе?

- **в спортивное отделение**

227. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- **в соответствии с принципом оздоровительной направленности**

228. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?

- **для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний**

229. Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием?

- **подготовительное отделение**

230. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- **массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия**

231. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

- **рекреативные и оздоровительно-реабилитационные**

232. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?

- **физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека**

233. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

- **посещение не менее 50% занятий**

234. Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания?

- **принцип научности**

235. Какой принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания в вузе?

- **дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу**

236. Какой пункт итоговой аттестации по учебному предмету «Физическая культура» сформулирован неверно?

- **студенты могут быть аттестованы только при условии выполнения обязательных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке (не ниже «хорошо»), предусмотренных в последнем семестре**

237. Какой раздел программы по физическому воспитанию студентов не имеет отношения к учебному материалу?

- **научно-исследовательский**

238. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

- **оздоровительный эффект**



239. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

• **на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание**

240. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

• **наследственность**

241. Что не относится к показателям физического совершенства?

• **деловая активность**

242. Что отражает функциональная подготовленность?

• **состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)**

243. Что такое физическая культура?

• **часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности**

244. Что такое физическое воспитание?

• **педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания**

245. Что такое физическое развитие?

• **закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания**

246. Что такое физическое совершенство?

• **процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей**

247. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

• **создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности**

248. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

• **тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся**

249. Что является основным показателем физического совершенства человека?

• **здоровье**

250. Что является целью физического воспитания в вузе?

• **содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов**

