

Тема 1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов

К понятию «физическая культура» относится

Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

Основа физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности

К понятию «физическое развитие» относится

Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

К понятию «физическое воспитание» относится

Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

Часть физической культуры, характеризующая основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью

К понятию «физическая подготовка» относится

Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни

человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

Процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование двигательных умений и навыков с прикладной направленностью, состоящий из общей и специальной физической подготовки

Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

К понятию «физическое совершенство» относится

Органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.)

Идеал гармонично развитого и всесторонне физически подготовленного человека

Физическую активность означают (2 ответа)

занятия физическими упражнениями

игра в настольный теннис

игра в шахматы

игра в ГО

Физкультура и спорт в воспитании всесторонне и гармонично развитой личности не играет роли

оздоровительной

эстетической

гуманитарной

К понятию «физическая культура» относятся (2 ответа)

процесс

результат

состояние

анализ

Физическое воспитание направлено (2 ответа)

формирование двигательных умений и навыков

развитие физических качеств

психологическую подготовку

техничко-тактическую подготовку

Понятие «физическая культура» означает (2 ответа)

изменение роста

изменение веса  
высокий уровень технической подготовки  
высокий спортивный результат

Понятие «физическая подготовка» означает (2 ответа)  
общая физическая подготовка  
специальная физическая подготовка  
высокий уровень технико-тактической подготовки  
средний уровень технической подготовки

Понятие «физическое совершенство» означает (2 ответа)  
идеально и гармонично развитый человек  
всесторонне физически подготовленный человек  
рекордсмен по прыжкам в высоту  
интеллигентный человек

К физкультуре и спорту, как одному из древних компонентов мировой общечеловеческой культуры, не относится  
оздоровительная система йогов, используемая во всем мире  
праздники народов Севера, Кавказа, Сабантуй, передающиеся из поколения в поколение, где могут участвовать все желающие, что является духовной культурой не только этих народов, но и всего мира  
древние секреты тибетских лам, которые стали достоянием всего человечества  
удлинение шеи с помощью колец в некоторых племенах Африки

Традиция, передача которой из поколения в поколение не желательна  
праздник народов Севера  
праздник Сабантуй  
оздоровительная система йогов  
китайская медицина  
драка «улица на улицу»

К революционным изменениям в технике выполнения физических упражнений в последние 30 лет относятся (3 ответа)  
«коньковый ход» на лыжах  
v-образная форма лыж при полете прыгуна на лыжах с трамплина  
способ «фосбери-флоп» в прыжках в высоту  
прыжок двумя ногами в стипль-чезе  
бег с гандикапом

Признаки человека, обладающего физической культурой (5 ответов)  
ведет ЗОЖ  
не имеет вредных привычек  
физически активен  
занимается каким-либо видом спорта, может самостоятельно провести тренировочное занятие

может грамотно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики  
носит фирменную спортивную одежду  
способен выдерживать длительное голодание

Один из основателей (родоначальников) физкультурно-оздоровительного движения в дореволюционной России

Н.И. Пономарев

П.Ф. Лесгафт

А.П. Матвеев

Год начала проведения современных олимпийских игр

1894 год

1896 год

1900 год

Наша страна впервые приняла участие на Олимпиаде в

1948 г., Лондон

1952 г., Хельсинки

1956 г., Мельбурн

Трехкратный олимпийский чемпион в легкой атлетике (тройной прыжок)

Виктор Санеев

Валерий Попенченко

Валерий Борзов

Лучший из советских спринтеров на Олимпиадах, двукратный олимпийский чемпион

Ирина Привалова

Ардалион Игнатъев

Валерий Борзов

Обладатель девяти золотых олимпийских наград по спортивной гимнастике

Ольга Корбут

Вячеслав Иванов

Лариса Латынина

Выпускница КГФЭИ, олимпийская чемпионка по фехтованию

Валентина Никонова

Ольга Князева

Ольга Воцакина

Летние Олимпийские игры в СССР г. Москва прошли в

1982 г

1984 г

1980 г

1988 г

Обладательницей 18 олимпийских наград в спортивной гимнастике является

Людмила Турищева

Лариса Латынина

Светлана Хоркина

Нелли Ким

Спортсмены Республики Татарстан, являющиеся олимпийскими чемпионами

Демина, Курынов, Князева, Колесников, Капустин

Рукавишникова, Князева, Гилязова, Никонова, Курынов

Гилязова, Князева, Никонова, Курынов, Колесников

Всемирная Универсиада 2013 года пройдет:

г. Женьшень – Китай

г. Казань – Россия

г. Москва – Россия

г. Оттава - Канада

Девиз Олимпийских игр “Быстрее, выше, сильнее” придумал

Пьер де Кубертен

Андри Дидону

Майк Килланин

Студентка 1 курса КГФЭИ Яна Мартынова, участница Олимпийских игр 2004 года в Афинах и 2008 года в Пекине, выступала в соревнованиях по легкой атлетике

плаванию

волейболу

Спортивная делегация СССР приняла участие в Олимпийских играх в качестве наблюдателей в

1924 г

1936 г

1948 г

1952 г

ФИСУ проводит летние Универсиады со следующей частотой

раз в четыре года

раз в два года

каждый год

«Воспитывать молодежь с помощью спорта в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, способствуя, таким образом, созданию лучшего и более спокойного мира» призывает

Олимпийская хартия

Олимпийская клятва  
Олимпийский девиз

Citius, Altius, Fortius переводится как:  
выше, быстрее, сильнее  
сильнее, выше, быстрее  
быстрее, выше, сильнее  
быстрее, сильнее, выше

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище с пятью переплетенными кольцами, имеющий следующие цвета  
коричневый, черный, желтый, синий, зеленый  
зеленый, оранжевый, синий, розовый, черный  
синий, желтый, черный, зеленый и красный

Международная федерация легкой атлетики имеет аббревиатуру  
ФИЛА  
ИААФ  
ИИХФ

Олимпийская символика состоит из  
3 колец  
6 колец  
5 колец  
7 колец

Физкультурно-спортивное общество «Буревестник» объединяет:  
учащихся школ  
студентов  
военнослужащих

Международная федерация баскетбола имеет аббревиатуру  
ФИВБ  
ФИБА  
ФИФА

Президентом МОК является  
Жак Рогге  
Жоао Авеланж  
Хуан Антонио Самаранч  
Вячеслав Колосков

Аббревиатура ФИСУ переводится как  
международная федерация легкой атлетики  
международная федерация спортивного ушу  
международная федерация университетского спорта  
международная ассоциация студенческого спорта

Выпускница КГФЭИ, второй призер московской Олимпиады 1980 года по легкоатлетическому пятиборью

Нина Ткаченко

Ольга Рукавишникова

Ирина Пресс

Когда и кем был предложен девиз «быстрее, выше, сильнее»:

в 1912г., Пьером де Кубертенем

в 1896г., Олимпийским комитетом

на I Олимпийских играх, президентом МОК

в 1980 на летних Олимпийских играх в Москве, президентом НОК

Продолжительность летних Олимпийских игр:

10 дней

12 дней

15 дней

18 дней

Продолжительность зимних Олимпийских игр:

8 дней

9 дней

10 дней

12 дней

неограниченно

Впервые в России в баскетбол стали играть в:

1905 году

1906 году

1907 году

1908 году

Какие Университеты принимают участие в регате по Темзе (2 ответа):

Бостонский

Кембриджский

Лондонский

МГУ

Оксфордский

Берлинский

Паралимпийские игры проводятся:

до начала Олимпийских игр

в ходе Олимпийских игр

по окончании Олимпийских игр

Олимпийские игры проводятся с интервалом:

2 года

4 года  
6 лет

Год образования Международного Олимпийского Комитета:

1890 год  
1894 год  
1896 год  
1900 год

Решение о возобновлении Олимпийских игр была принята на заседании МОК в:

1890 году  
1894 году  
1896 году  
1900 году

С 1967 года день принятия решения МОК о возобновлении Олимпийских игр отмечается как Международный Олимпийский День:

25 мая  
23 июня  
21 июля  
18 августа

Основателем Современных Олимпийских игр является французский общественный деятель:

Жорж Пол Пиду  
Пьер де Кубертен  
Вили Бранд  
Отто Скорцени

Олимпийский флаг впервые был поднят в Париже в 1914 году в связи с празднованием 20-летия возрождения Олимпийских игр, а непременно стал вывешиваться на Олимпийских соревнованиях с:

1916 года  
1920 года  
1924 года  
1928 года

Прыжки с трамплина – это спортивная дисциплина в лыжах пришла из:

Норвегии  
России  
Финляндии  
Швейцарии

Какой вид зимнего спорта не относится к лыжному:

прыжки с трамплина  
фристайл



бобслей  
биатлон

Студентка КГФЭИ Яна Мартынова завоевала серебряную медаль в соревнованиях по плаванию на:  
Олимпийских играх 2008 года  
Чемпионате мира 2007 года  
Всемирной Универсиаде в Бангкокке 2008 года

Что подразумевает термин «онтогенез»?  
развитие организма в детском и юношеском возрасте;  
индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни  
развитие отдельных органов организма человека  
процесс старения организма

Древние Олимпийские игры проводились в  
Древнем Риме  
Древней Греции  
Древнем Китае

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Физкультура и спорт выполняют роль (2 ответа)  
оздоровительную  
воспитательную  
гуманитарную  
эстетическую

По утверждению Всемирной организации здравоохранения определение «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия» относится к понятию  
хорошее здоровье  
здоровый образ жизни  
трудовая деятельность

Гены, хромосомы, ДНК являются  
биологическими факторами  
социальными факторами  
факторами окружающей среды

Гиппократ писал, что все болезни приходят к человеку через  
дыхание  
движение  
рот

Комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных веществ, называется

иммунитет

блокада

реабилитация

Открытый И. Мечниковым процесс поглатывания инородных тел лейкоцитами, являющийся основой иммунитета, называется

фагоцитоз

лейкоцитоз

лейкемия

Физкультура и спорт как социальные феномены общества влияют на социализацию личности (объединение в команды, клубы, общества)

занятия системой йогов

обучение плаванию

Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на (3 ответа)

экономическую сторону жизни страны

укрепление здоровья населения

укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества, комитеты и т.д

образование различных антиобщественных группировок

формирование собственной значимости

Олимпийские игры (ОИ) как социальные феномены общества не выполняют роль

миротворческую - во время их проведения устанавливается «священный мир»

коммуникативную - во время проведения ОИ устанавливаются международные контакты, облегчается познание людей из других континентов

определения сильнейшей расы на соревнованиях

проведения паралимпийских игр

Самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их осложнений и обострений, восстановления трудоспособности, называется

валеология

лечебная физическая культура

здороведение

Тип телосложения человека при недостаточной мышечной массе и длинных конечностях называется

гиподинамия

гипокинезия  
астенический  
гиперстенический

Состояние организма – гипокинезия - возникает вследствие  
недостаточной мышечной массы  
недостаточного объема двигательной активности  
недостаточного артериального давления  
гипервентиляции легких

Сердце человека состоит из  
двух камер  
трех камер  
четырёх камер

Большой круг кровообращения начинается  
с левого желудочка  
с правого желудочка  
с правого предсердия

Рациональное использование приемов и действий, а также форм  
организации соревновательной деятельности для победы над соперником  
называется  
техничко-тактическое действие  
тактическое действие  
психолого-эмоциональное действие  
техническое действие

Аэробная компенсаторная фаза (малая физическая нагрузка)  
соответствует частоте  
90-109 ударов / мин  
110 – 130 уд / мин  
131 – 150 уд / мин

Аэробная (средняя нагрузка) соответствует ЧСС  
110 – 130 уд / мин  
131 – 150 уд / мин  
151 – 180 уд / мин

Анаэробная фаза физической нагрузки наблюдается при  
ЧСС > 160 уд / мин  
ЧСС > 170 уд / мин  
ЧСС > 180 уд / мин

Возможная продолжительность максимальной нагрузки при ЧСС 190 уд /  
мин  
10- 15 сек

25- 35 сек  
45 - 55 сек

В состоянии покоя ЧСС в норме в пределах

60-89 уд / мин  
90-95 уд / мин  
96-100 уд/ мин

Тепловые ванны при отморожениях рекомендуется начинать с

5 градусов  
10 градусов  
15 градусов  
20 градусов

Социальной функцией физкультуры и спорта не является воспитание всесторонне и гармонично развитой личности подготовка людей к высокопроизводительному труду, защите Родины сохранение и укрепление здоровья укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами “накачка” мышц

Здоровье человека зависит от наследственности на

15 %  
25 %  
35 %

Здоровье человека зависит от уровня медицины на

35 %  
25 %  
15 %

Здоровье человека зависит от уровня экологии на

15 %  
25 %  
35 %

Паралич дыхательного центра при утоплении наступает через

1 мин  
2-3 мин  
3-4 мин

При утоплении деятельность сердца прекращается через

5-7 мин  
8-10 мин  
10-12 мин  
12-15 мин

При утоплении искусственное дыхание “рот в рот” выполняется в темпе  
8-10 вдохов в мин  
12-15 вдохов в мин  
14-18 вдохов в мин  
17-20 вдохов в мин

Закрытый массаж сердца надавливанием ладонью на нижнюю часть  
грудины проводится в темпе  
30-40 раз в мин  
40-50 раз в мин  
50-60 раз в мин  
60-70 раз в мин

К первой помощи при растяжениях и разрывах связок относятся (2  
ответа)  
легкий массаж  
создание покоя для поврежденного участка  
наложение холода  
наложение тугой повязки

Первой помощью при вывихах суставов является  
попытка вправить вывих  
фиксация конечности

Первая помощь при переломах  
наложение тугой повязки  
наложение шины

Отморожения бывают  
3 степеней  
4 степеней  
5 степеней

При отморожении II степени после согревания  
кожа принимает красно-синюшный цвет  
на коже образуются волдыри (пузыри)  
наблюдается омертвление кожи

Первая помощь при отморожении части тела  
провести растирание шерстяной тканью  
провести растирание снегом  
провести растирание руками

Аббревиатура ССС в физиологии и анатомии означает  
сердечно-сосудистая система  
слабая сосудистая система  
сильная сосудистая система

Аббревиатура ЧСС в физиологии и анатомии означает  
чистая сосудистая система  
частная сосудистая система  
частота сердечных сокращений

Аббревиатура САД в физиологии и анатомии означает  
статическое артериальное давление  
соматическое артериальное давление  
систолическое артериальное давление

Аббревиатура ДАД в физиологии и анатомии означает  
динамическое артериальное давление  
диастолическое артериальное давление

Аббревиатура ЖЕЛ в физиологии и анатомии означает  
жизненная емкость легких  
желательная емкость легких  
живительная емкость легких

Аббревиатура АД в физиологии и анатомии означает  
артериальное давление  
активное давление  
арифметическое давление

Аббревиатура ФК и С в области физического воспитания означает  
физические кондиции и сила  
физическая культура и спорт  
фактор кинетики и силы

Температуру тепловых ванн при обморожениях (начиная с 20 градусов)  
следует повышать с 20 градусов С до  
26 градусов  
38 градусов  
42 градусов  
50 градусов

Состояние вестибулярного аппарата человека при использовании пробы  
Яроцкого определяется кружением  
туловища  
ног  
рук  
головы

Равновесие при проведении пробы Яроцкого (кружение головы в темпе 2  
круга за 1 сек) у не занимающихся физической культурой сохраняется  
16 сек

24 сек

28 сек

36 сек

Равновесие при проведении пробы Яроцкого (кружение головы в темпе 2 круга за 1 сек) у занимающихся физической культурой сохраняется

30 – 50 сек и более

40 – 80 сек и более

Утомление бывает (2 ответа)

треморное

сенсорное

мажорное

кинематическое

После тренировки частота дыхания не должна превышать

20 в минуту

25 в минуту

30 в минуту

35 в минуту

При отморожении I степени после согревания наблюдается

кожа покрывается пузырьками (волдырями)

кожа частично омертвевает

кожа принимает красно-синюшный цвет

При отморожении IV степени происходит

образование волдырей на коже

частичное омертвление кожи и мягких тканей

омертвление мягких тканей и костей

Понятие гомеостаз означает

устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды

относительное динамическое постоянство внутренней среды

процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

Физкультурно-спортивное общество «Спартак» объединяет:

студентов

работников бытового обслуживания

трудящуюся молодежь

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера занимаются:

в группе ЛФК

в спецмедгруппе

в подготовительной группе

индивидуально

Что происходит с частотой сердечных сокращений при усиленных занятиях циклическими упражнениями:

брадикардия (урежение)

тахикардия (учащение)

аритмия

Что означает слово акупунктура:

изучение основ раздельного питания

биологически активные точки на теле человека

обменные процессы в организме

Что образуется в организме человека при попадании в него инородных тел, ядов, токсинов:

антиоксиданты

антитела

гемоглобин

Аббревиатура АД в физиологии и анатомии означает:

артериальное давление

активное давление

арифметическое давление

атмосферное давление

Дыхательный центр находится в:

мозжечке

продолговатом мозге

среднем мозге

промежуточном мозге

Какие мышцы выстилают стенки сосудов и входят в состав внутренних органов:

поперечно-полосатые

гладкие

сердечные

Кинезофилия – это

привычка к движению

врожденная привычка в движении

организованная двигательная активность

Медленные (красные) волокна приспособлены для работы на:

быстроту

ловкость

выносливость

гибкость



Постоянное напряжение мышц осуществляемое без участия сознания и воли человека это:

мышечное напряжение  
мышечная нагрузка  
мышечный тонус

При недостатке какого витамина возникает «рахит»:

A  
B  
C  
D

При недостатке какого витамина возникает болезнь «цинга»:

A  
B  
C  
D

При недостатке какого витамина возникает заболевание «куриная слепота»:

A  
B  
C  
D  
E

Процесс расщепления химических веществ в организме это:

анаболизм  
катаболизм  
алкоголизм

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

Раздельное питание означает раздельный прием белковой и овощной пищи  
углеводной пищи  
жидкой пищи

Проявлением волевых усилий нельзя победить

курение  
потребление алкоголя  
СПИД

Высшей мерой человеческого здоровья, на основе которой совершенствуются и другие, является физическое здоровье

нравственное здоровье  
психическое здоровье

Понятие здоровый образ жизни включает в себя (2 ответа)  
занятия физическими упражнениями  
занятия спортом  
гипервентиляцию легких  
калорийное питание

Закаливающей процедурой являются (2 ответа)  
холодная вода  
воздушные ванны  
закутывание в теплую одежду  
профилактическое использование лекарств

Врач Г.Шаталова выступает против  
калорийного питания  
раздельного питания  
умеренного питания

Показаниями к звуковой гимнастике являются заболевания  
сердечно-сосудистой системы  
опорно-двигательного аппарата  
дыхательных путей  
желудочно-кишечного тракта

В здоровом теле – здоровый  
сон  
аппетит  
дух

Физическое здоровье в понятии «здоровый образ жизни» не  
обеспечивается  
высокой двигательной активностью  
закаливающими процедурами  
раздельным питанием  
регулярным потреблением красного вина  
соблюдением требований санитарии и гигиены

Нравственное здоровье определяется (3 ответа)  
моральными принципами, являющимися основой социальной  
(общественной) жизни человека  
высокой духовностью и гражданственностью  
активным неприятием привычек и нравов, противоречащих нормальному  
образу жизни  
отношением к людям по этническому признаку  
отношением к собственному «я»

По Бутейко и Стрельниковой слово гипервентиляция означает (2 ответа)

- глубокое дыхание
- поверхностное дыхание
- глубокое и частое дыхание
- ритмичное дыхание

Самая опасная вредная привычка

- курение
- запивание пищи водой
- потребление наркотиков

Улучшению крово - и лимфообращения не способствует

- массаж
- самомассаж
- курение

К вредным привычкам не относится

- курение
- потребление алкоголя
- потребление наркотиков
- различные излишества
- долгий сон
- умеренное питание

Соответствует действительности утверждение, что (3 ответа)

- только здоровое население может поднять производительность труда
- больные живут за счет больничных листов, т.е. «сидят на шее» здоровых
- больные освобождаются от «трудовой повинности» - от субботников, воскресников, сельскохозяйственных работ
- больные имеют более длительную продолжительность жизни
- чтобы дольше прожить, нужно меньше двигаться

Укорочению жизни в нашем жилище способствуют (3 ответа)

- домашняя пыль
- электромагнитные волны, исходящие от электрических и радиоприборов
- компьютеры
- солнечные и световые лучи
- соблюдение религиозных постов

По мнению сторонников здорового питания вредным для здоровья не является

- десерт на третье
- соль
- мясная пища
- сахар
- дыня

сладкая молочная смесь

По мнению японского врача К. Ниши различие в температурах горячей и холодной воды при контрастных обливаниях равно

20 градусам

30 градусам

40 градусам

По рекомендациям врачей телевизор можно смотреть на расстоянии, превышающем размер экрана по диагонали

в 2 раза

в 5 раз

в 8 раз

По мнению японского врача Кацудзо Ниши, здоровье человека не зависит от правильного питания

состояния кожи

состояния позвоночника

от состояния здоровья в детстве

Лучшее средство безупречной аэрации организма по мнению космонавта Ю. Артюхина

занятия бегом

занятия плаванием

езда на велосипеде

лыжная прогулка

К представителям нетрадиционной медицины (нетрадиционных методов оздоровления) не относится

К.Ниши

Е.Чазов

Р. Армстронг

Свод правил оздоровления под названием “Детка” создал

К.Бутейко

Н. Стрельникова

П.Иванов

Ничто так не истощает и разрушает человека как долгожданный отдых

длительное физическое бездействие

длительное расслабление

Автор исследований по лечебному голоданию

Г.Шаталова

П.Брегг

К.Бутейко

Автор исследований по уринотерапии  
П.Иванов  
Н.Стрельникова  
Г.Армстронг

Лучшая защита от наркомании  
категорический отказ от «один раз попробовать»  
показать свою вежливость и безотказность и удовлетворить просьбу  
«друзей»  
ринуться со всей решимостью на «ловлю кайфа»

Нетрадиционная медицина отличается от традиционной тем, что  
является частной методикой  
не разрабатывается и не проходит апробацию в лабораториях научных  
медицинских учреждений  
подтверждается жизненной практикой

Дренажная гимнастика направлена на то, чтобы  
увеличить мышечную массу  
увеличить выведение мокрот из дыхательных путей  
расслабить мышцы

Один из исследователей по раздельному питанию  
К.Бутейко  
Г.Шелтон  
Н.Семенова

Российский ученый медик, совершивший с группой своих сподвижников  
пеший переход через пустыню Кара Кум  
Г.П. Малахов  
Г.С.Шаталова  
Е.П.Суханов

Канадский исследователь, изучавший влияние стрессов на человека  
Кацудзо Ниши  
Ганс Селье  
Поль Брегг

Количество пунктов в своде правил оздоровления П.К.Иванова «Детка»  
10  
12  
14

По данным Г.В. Шаталовой при раздельном питании частота дыхания у  
человека может быть в пределах  
6-8 раз в мин

8-10 раз в мин  
10-12 раз в мин

Свод правил оздоровления П.К.Иванова «Детка» преследует цели (2 ответа)  
воспитания спортсмена  
воспитания духовности  
воспитания доброты и любви к ближнему  
совершенствования физических качеств

Чтобы быть здоровым и прожить долго, человек должен жить в соответствии с законами природы. Об этом написал  
М. Ломоносов  
Мичурин  
Ф. Энгельс

Слово «йога» в переводе с древнеиндийского означает  
поза  
религия  
союз, единение, гармония  
дыхание

Укрепление мышечного корсета - это упражнение для мышц  
плеча, предплечья, кисти  
спины, живота, боковых поверхностей туловища  
бедр, голени, стопы

К специальным упражнениям при варикозном расширении вен относятся  
бег по пересеченной местности  
приседания  
упражнения с сопротивлением для мышц голени и бедра в исходном положении лежа

«Волевая ликвидация глубокого дыхания» (ВЛГД) по К..П. Бутейко означает  
насыщение клеток организма кислородом  
насыщение клеток организма углекислым газом  
насыщение клеток организма свежим воздухом

«Парадоксальное дыхание» по А.Н. Стрельниковой означает  
насыщение клеток организма кислородом  
насыщение клеток организма углекислым газом  
укрепление дыхательной системы

Первая Всемирная Универсиада состоялась в  
1924 г  
1927 г  
1923 г

1925 г

Российский студенческий спортивный союз образован в

1990 г

1991 г

1993 г

Первый Олимпийский чемпион Татарстана Александр Курынов был студентом

КГПУ

КГУ

КГТУ (КАИ)

Система студенческих спортивных соревнований имеет правильную последовательность

зональные соревнования – городские соревнования - соревнования на первенство курсов – соревнования на первенство ВУЗа

внутривузовские соревнования – межвузовские соревнования – международные спортивные соревнования студентов

зачетные соревнования на учебных занятиях – соревнования на первенство ВУЗов -соревнования на первенство факультета

Женская волейбольная команда КГФЭИ “Экономист” играет в чемпионате России

в высшей лиге “А”

во второй лиге

в высшей лиге “Б”

в первой лиге

Что означает слово «валеология»:

наука о работе сердечно-сосудистой системы

наука о работу мозга

изучение проблем, связанных с длительным бегом

наука, изучающая проблемы здоровья

Что означает слово «геронтология»:

изучение проблем наследственности

наука о продлении жизни

изучение основ работы желудочно-кишечного тракта

В лечебной физкультуре гидротерапия это:

процедура в сочетании теплой и холодной воды

процедура в сочетании теплой воды и массажа

обливание

растирание

Какое специфическое исходное положение необходимо принять, выполняя упражнения, при заболевании нефроптоз:

лежа на спине, под тазом валик

лежа на боку

лежа на животе, руки под подбородок

Недостаток витаминов в организме человека называется

гипервитаминоз

бактериоз

авитаминоз

гиповитаминоз

При употреблении наркотиков быстрее разрушается

мышечный скелет организма

внутренние органы

центральная нервная система

В производственную гимнастику не входит:

вводная гимнастика

обучение элементам баскетбола

физкультурная пауза

Акупунктура – это

воздействие на костную ткань

воздействие на биологически активные точки

вид физических упражнений

Акупунктура впервые появилась

в Японии

в Китае

в Индии

Иглоукальвание является частью

акупунктуры

рефлексотерапии

самомассажа

Какая нервная система предпочтительна для рядовых бухгалтеров

слабая

промежуточная

сильная

Какая нервная системы предпочтительна для главного бухгалтера, главы

фирмы

слабая

промежуточная

сильная



Лекарства какой страны изготавливаются только из растительных продуктов и сырья.

Англии

Тибета

Испании

Что означает монопитание?

питание только одними бутербродами

потребление в один прием только одного вида пищи

прием как можно большего количества пищи

Какой вредный радиоактивный элемент содержит молоко

бор

бериллий

стронций

Казеиновый клей изготавливается из продуктов молочного производства, что означает возможность возникновения в организме

пищевых отравлений

камней

вздутий живота

Какой питательный продукт нельзя употреблять с другими видами пищи

конфеты

дыню

колбасные изделия

Автор теории калорийного питания

Аристотель

немецкий диетолог Фойт

Малахов

Почему нельзя запивать пищу (водой, чаем, кофе)

ведёт к запору

разбавляет желудочный сок

появляется отрыжка

Какого содержания желудочный сок необходим для переработки белковых продуктов (мяса, колбас)

нейтрального состава

кислотного содержания

щёлочного содержания

Какого содержания желудочный сок необходим для переработки углеводной пищи (хлеба, картофеля)

нейтрального состава

кислотного содержания  
щелочного содержания

Кто наиболее активно выступал против теории калорийного питания

Шелтон

Шаталова

Дж.Армстронг

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий

у представителей специальной медицинской группы

у регулярно занимающихся физической культурой

у студентов основной медицинской группы

Утомления не бывает

умственного

органического

сенсорного

эмоционального

физического

В начале учебного года период вработывания продолжается

2,5 - 3 недели

1,5 - 2 недели

4 - 5,5 недели

3 - 3,5 недели

Период устойчивой работоспособности в учебном семестре длится

3 месяца

2 месяца

2,5 месяца

2-2,5 месяца

К типам изменений умственной работоспособности студентов в учебном году относятся (4 ответа)

усиливающийся

неровный

ослабевающий

пикообразный

ровный

относительно плавный

Вработывание в учебный процесс после зимних каникул продолжается

1,5 недели

2 недели  
2,5 недели  
3 недели

Наиболее адаптированными к существующему режиму обучения в вузе являются студенты “типа”

совы  
жаворонки  
грачи

Ко второму периоду работоспособности студента в учебном году относится оптимальный (устойчивый)

полной компенсации  
вработывания  
мобилизации резервов организма  
неустойчивой компенсации

Психическое явление, переживание, вызванное утомлением, называется напряженность

усталость  
интенсивность

К факторам, воздействующим на работоспособность студентов и имеющих физиологический характер, можно отнести

степень и характер освещенности помещения, уровень шума  
состояние здоровья, сердечно-сосудистой и дыхательной систем  
самочувствие, настроение, мотивация

Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности называется

решительность  
утомляемость  
работоспособность  
точность

Студент, который обладает резкими колебаниями интенсивности работы и ее качества с тенденцией к снижению объема к моменту завершения задания, относится к типу работоспособности

усиливающийся  
неровный  
ровный  
ослабевающий

Локальное физическое утомление бывает при работе

менее 1 / 5 всего объема мышц  
менее 1 / 4 всего объема мышц  
менее 1 / 3 всего объема мышц

Региональное физическое утомление бывает  
при работе 1 / 3 всего объема мышц  
при работе 2 / 3 всего объема мышц  
при работе 3 / 4 всего объема мышц

Общее физическое утомление наступает при работе  
более 2/3 всего объема мышц  
более 3/4 всего объема мышц  
более 4/5 всего объема мышц

В учебном процессе динамика умственной работоспособности  
подразделяется на  
(3 ответа)  
суточную  
недельную  
месячную  
семестровую  
годовую

Период отдыха, необходимый для восстановления сил после трудовой  
деятельности, называется  
гиперкинезия  
релаксация  
рекреация  
гипокинезия

Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия  
напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок,  
называется  
релаксация  
отдых  
восстановление  
рекреация

Ощущение физиологической и психологической комфортности  
внутреннего состояния называется  
активность  
дисгармония  
самочувствие

Кумуляция (накопление) утомления в результате неправильного режима  
труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил,  
называется  
усталость  
переутомление  
апатия

Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления и др.) называется

усталость  
апатия  
гиподинамия

Одним из внешних признаков утомления в процессе умственной деятельности является

плохое настроение  
внимание  
усидчивость

Учебный процесс в ВУЗе обуславливает смещение центра тяжести нагрузки на

читательскую  
умственную  
нервно-психическую

Утомления не бывает

интеллектуальное  
культурное  
умственное

Одним из внешних признаков утомления в процессе умственной деятельности является

раздражительность  
плохой сон  
поза

ЧСС при развитии силы

130 – 140 уд / мин  
140 – 150 уд / мин  
150 – 160 уд / мин  
160 – 170 уд / мин

ЧСС при развитии скоростных качеств

130 – 140 уд / мин  
140 – 150 уд / мин  
150 - 160 уд / мин  
160 - 170 уд / мин

Среди профилактических средств по предотвращению повреждений опорно-двигательного аппарата незаменимое место занимает

растяжка

разминка  
дыхательные упражнения

ЧСС при развитии скоростных качеств  
120-130 уд / мин  
130 – 140 уд / мин  
140 – 150 уд / мин  
150 - 160 уд / мин  
160 - 170 уд / мин

Сильнодействующее средство, искусственно возбуждающее организм спортсмена  
лекарство  
вибромассаж  
допинг

Как физические упражнения действуют на сердечно сосудистую систему:  
ЧСС (пульс) увеличивается, АД (давление) уменьшается  
ЧСС уменьшается, АД увеличивается  
ЧСС увеличивается, АД увеличивается  
ЧСС уменьшается, АД увеличивается

Какой гормон, выделяющийся при медленном беге, вызывает состояние «эйфории»:  
адреналин  
тестостерон  
эндорфин  
норадреналин

Что необходимо для успешной работы жонглера  
5-6 предметов  
высокая лабильность нервных процессов  
высокая общая физическая подготовка

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Рекреативный спорт означает  
средство поддержания необходимого уровня и повышения физической подготовленности  
средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности  
средство достижения спортивных результатов профессионального уровня

В борьбе с гиподинамией не используется  
равномерный бег  
езда на велосипеде

обильная еда

К определению понятия «общая физическая подготовка» относится процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности

процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека

органическая часть общечеловеческой культуры человека, ее особая самостоятельная область; специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического самосовершенствования личности

Развитие скоростно-силовых качеств необходимо для

марафонского бега

прыжка с шестом

стрельбы по «бегущему кабану»

Стретчинг – это

система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов

система специальных упражнений для восстановления мышечной массы

система взаимодействия игроков в стритбол

В понятие «физическое качество» не входит

сила

быстрота

выносливость

ловкость

терпимость

гибкость

Из видов подготовленности спортсменов существуют (4 ответа)

обще-специальная

техническая

физическая

психическая

тактическая

кинематическая

Из перечисленных физических качеств к основным относятся (4 ответа)

сила

ловкость

выносливость

гибкость

смелость  
терпимость

ЧСС при развитии общей выносливости

130 – 140 уд / мин  
140 – 150 уд / мин  
150 – 160 уд / мин  
160 – 170 уд / мин

Если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбрать вид спорта, в наибольшей степени развивающее это качество

лыжные гонки  
настольный теннис  
верховая езда  
акробатика

Виды спорта - прыжки в воду, прыжки на лыжах, фигурное катание, спортивные игры, спортивная и художественная гимнастика - преимущественно развивают

выносливость  
силу  
быстроту  
ловкость

С помощью специально подобранных физических упражнений нельзя улучшить

интеллектуальную способность  
массу тела  
окружность грудной клетки  
жизненную емкость легких

Слабый тренировочный эффект бывает при ходьбе со скоростью

3 - 4 км/час  
4 - 5 км/час  
5 - 6 км/час

Существенный тренировочный эффект наблюдается при ходьбе со скоростью

3 - 4 км/час  
4 - 5 км/час  
5 - 6 км/час  
6 - 7 км/час

Направления средств физкультуры и спорта (6 ответов)

гигиеническое  
оздоровительно-рекреативное



обще-подготовительное  
спортивное  
профессионально-прикладное  
лечебное  
ритмическое  
динамическое

Максимальный тренировочный пульс для человека определяется по формуле

250 уд/мин - возраст =

240 уд/мин - возраст =

230 уд/мин - возраст =

220 уд/мин - возраст =

210 уд/мин - возраст =

200 уд/мин - возраст =

Средняя физическая нагрузка по ЧСС составляет от максимальной

40 – 60 %

50 – 70 %

60 - 80 %

70 – 85 %

Зона интенсивности физической нагрузки, которой не бывает

малой

легкой

средней

большой

субмаксимальной

максимальной

Оздоровительный бег проводится преимущественно на пульсовом режиме

110 – 130 уд/мин

131 – 150 уд/мин

151 – 160 уд/мин

161 – 170 уд/мин

171 – 180 уд/мин

Занятия лыжными гонками в первую очередь развивают у спортсмена

быстроту

выносливость

гибкость

силу

Из средств ЛФК являются дополнительными

физические упражнения

игры

естественные факторы

лечебный массаж  
трудотерапия

В легкоатлетическое мужское многоборье входит

7 дисциплин  
8 дисциплин  
10 дисциплин  
5 дисциплин

В легкоатлетическое женское многоборье входит

7 дисциплин  
8 дисциплин  
10 дисциплин  
5 дисциплин

Занятия аэробикой на мячах называются

пилатес  
шейпинг  
фитбол  
калланетика

Оптимальное количество повторений, обеспечивающий рост мышц:

8 – 12 раз за один подход  
14 – 16 раз за один подход  
20 раз за один подход  
14 раз за два подхода

Сколько повторений упражнения увеличивают выносливость, но не обеспечивают рост мышц:

более 12 повторений  
более 8 повторений  
менее 12 повторений  
менее 8 повторений

Основным регулятором синтеза мышечного белка является гормон:

тестостерон  
прогестерон  
эстроген  
пролактин

Скачок в легкой атлетике означает:

широкий шаг с безопорной фазой  
короткий шаг с безопорной фазой  
широкий шаг с опорной фазой  
короткий шаг с опорной фазой

В каком режиме характеризуется бег на короткие дистанции при максимальной интенсивности пробегания всей дистанции:

- анаэробном
- аэробном
- циклическом
- ациклическом

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Виды контроля за эффективностью тренировочных занятий (3 ответа)

- этапный
- текущий
- оперативный
- перспективный

Виды планирования (3 ответа)

- перспективное
- годовое
- оперативное
- обычное

Эффективность закаливания водой обеспечивается ее высокой теплопроводностью по отношению к воздуху

- 12 раз
- 20 раз
- 28 раз
- 33 раз

Из нижеперечисленных упражнений носит позитонический характер бег на месте в темпе 1 шаг в секунду приседания, не отрывая пятки от пола сидя, энергичное потягивание мышц-сгибателей

Наиболее выраженный рекреационный эффект отдыха в спортивно-оздоровительном лагере обеспечивает неадекватный выбор средств и методов рекреативно -оздоровительного характера

соблюдение последовательности смены периодов, например, втягивания, когда используются нагрузки при ЧСС 140 - 170 уд / мин разработка индивидуальной программы, учитывающей психоэмоциональное, функциональное и физическое состояние студентов

К “малым формам” физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся (4 ответа)

- атлетическая подготовка
- утренняя гимнастика

секционное занятие  
физкультурная пауза  
физкультминутка  
беговая подготовка

Тренировочные нагрузки при занятиях физкультурой и спортом (ФиС) повышаются  
прямолинейно  
ступенчато  
волнообразно  
скачкообразно

В средней полосе России закаливание солнцем рекомендуется проводить в период  
с 8 до 11 часов  
с 10 до 14 часов  
с 11 до 15 часов

Часть практических занятий учебной дисциплины “Физическая культура”, которая выбирается самим студентом (вид спорта, оздоровительная система физических упражнений), называется  
самостоятельное занятие  
секционное занятие  
элективный курс

Начинать закаливание солнцем следует  
с 2-5 минут  
с 5-10 минут  
с 10-12 минут  
с 12-15 минут

Увеличивать продолжительность закаливания солнцем рекомендуется ежедневно на:  
2 - 5 мин  
5 - 10 мин  
15 - 20 мин

При закаливании водой через каждые 3 – 4 дня рекомендуется снижать температуру на  
0,5 градусов  
1,0 градус  
1,5 градуса  
2,0 градуса

Закаливание водой начинается с  
купания  
обливания

принятия душа  
обтирания

При закаливании водой наиболее эффективным по силе действия является

принятие душа  
обтирание  
купание  
обливание

Физические качества человека (5 ответов)

сила  
скорость  
быстрота  
терпимость  
ловкость и гибкость  
выносливость  
кинематическая способность

Первая помощь при ушибах (2 ответа)

перебинтование  
проведение массажа  
приложение холода

В основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями не включается

утренняя гигиеническая гимнастика  
дневная физкультура  
учебно-тренировочные занятия во второй половине учебного дня  
вечерняя гигиеническая гимнастика

Не относится к спортивному разряду, а имеет отношение к спортивному званию

мастер спорта международного класса  
I разряд  
кандидат в мастера спорта

Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов, являющихся неотъемлемой частью системы физического воспитания

турпоход  
закаливание  
плавание

Спринтерская дистанция  
1500 м

400 м

800 м

Женщины участвуют в соревнованиях по тяжелой атлетике

да

нет

скорее нет, чем да

Бегун на длинные дистанции называется

средневиком

стайером

спринтером

марафонцем

Бег по беговой дорожке стадиона проводится

против часовой стрелки

по часовой стрелке

Длина стандартной беговой дорожки на стадионе составляет

200 м

400 м

600 м

800 м

Соревнование, которое относится к спорту высших достижений

«Кожаный мяч»

«Кубок Федераций»

«Веселые старты»

Повторяющиеся серии интенсивных упражнений, чередующиеся с периодами отдыха и восстановления это:

кардио тренировка

круговая тренировка

интервальная тренировка

силовая тренировка

Отличительная черта ходьбы от бега:

фаза полета

фаза взлета

фаза перелета

фаза прыжка

Бег на короткие дистанции:

100 м, 200 м, 400 м, 4x100 м, 4x400 м

150 м, 300 м, 600 м

1000 м

4x200 м, 4 x 300 м, 500 м, 150 м

При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит:

увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой  
уменьшение времени полета и увеличение времени контакта с опорой  
изменение направления движений

Гиревой спорт включает в себя (2 ответа):

бросок гири на дальность вперед  
толчок двух гирь от груди вверх на прямые руки  
бросок гири на дальность за голову  
рывок гири одной рукой  
рывок гири двумя руками

Какой процент от общей массы тела составляет мышечная масса у спортсмена:

45 – 52 %  
35 – 40 %  
60 – 75 %

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

К понятию «спорт» относится определение занятия физическими упражнениями с оздоровительной направленностью часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней массовые оздоровительные мероприятия

Рекордный «прыжок в XXI век» (8 м. 91 см) совершил  
Игорь Тер-Ованесян  
Боб Бимон  
Карл Льюис

Американский пловец, первым «вышедший» из одной минуты в плавании на 100 метров вольным стилем и сыгравший роль Тарзана  
Джонни Вейсмюллер  
Марк Спитц  
Владимир Буре

В баскетболе вытянутая рука вверх с тремя пальцами у судьи означает  
трехочковый бросок  
трехминутный перерыв  
фол игроку №3

Автор золотого олимпийского гола на Олимпиаде 1956 г. (Австралия, Мельбурн) по футболу

Игорь Нетто  
Анатолий Ильин  
Эдуард Стрельцов

В спортивных играх существуют мужские, женские и смешанные пары.  
Смешанные пары по-другому называются

дуэт  
микст  
соло

Знаменосец команды России на церемонии закрытия Зимних  
Олимпийских игр 2006 г. в Турине

Альбина Ахатова  
Евгений Плющенко  
Светлана Журова

Советская легкоатлетка, завоевавшая для СССР первую золотую  
олимпийскую медаль (в метании диска) в 1952 году в Хельсинки

Тамара Пресс  
Нина Пономарева  
Тамара Тышкевич

Казанский волейболист, ставший лучшим волейболистом чемпионата мира  
1958 года в Бразилии

Дмитрий Воскобойников  
Нил Фасахов  
Юрий Венгеровский

«Зимние Олимпийские игры 2014 года пройдут»

Сочи  
Инсбрук  
Санкт-Петербург  
Лондон

Казанский гребец на байдарках, участник Олимпиады в Хельсинки в 1952  
г

Николай Тетеркин  
Виктор Шадрин  
Михаил Герасимов

Студент КГТУ (КАИ), чемпион Олимпиады в Риме 1960 года

Николай Колесников  
Александр Курынов  
Давид Ригерт

Известный ученый, олимпийский чемпион по боксу

Нильс Бор



Пифагор  
Эрнест Резерфорд

Вячеслав Иванов стал трехкратным олимпийским чемпионом в  
спортивной гимнастике  
академической гребле  
легкой атлетике

Паралимпийские игры проводятся  
параллельно с олимпийскими играми  
до начала олимпийских игр  
по окончании олимпийских игр

Звание чемпиона присваивается победителю официальных соревнований  
среди  
юношей  
юниоров  
взрослых

Ольга Князева стала олимпийской чемпионкой Монреаля с помощью  
сабли  
рапиры  
шпаги

Олимпийская команда России вновь вышла на спортивную арену под  
своим государственным флагом на  
зимние ОИ в Лиллехамере в 1994 г  
летние ОИ в Барселоне в 1992 г  
зимние ОИ в Альбервилле в 1992 г  
летние ОИ в Сеуле в 1988 г

За три секунды до окончания баскетбольного матча США-СССР наша  
команда проигрывала одно очко, но А. Белов забросил победный мяч  
на Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г  
на Чемпионате мира в Барселоне в 1974 г  
на Олимпийских играх в Монреале в 1976 г  
на Олимпийских играх в Мехико в 1968 г

Сборная команда СССР по фехтованию под руководством главного  
тренера В.В. Житлова, участниц Н. Гилязовой, В. Никоновой, О. Князевой  
завоевала олимпийское золото в  
1976 г  
1972 г  
1980 г  
1968 г

Летние Олимпийские игры 2008 года были проведены»

г. Париж – Франция  
г. Пекин – Китай  
г. Сидней – Австралия  
г. Богота – Венесуэла

Зимние Олимпийские игры 2006 г были проведены в

г. Инсбрук – Австрия  
г. Турин – Италия  
г. Гренобль – Франция  
г. Саппоро – Япония

Российская биатлонистка, двукратная олимпийская чемпионка 2006 года

Юлия Чепалова  
Ольга Зайцева  
Светлана Ишмуратова  
Евгения Медведева

Обладатель наибольшего количества мировых рекордов по тяжелой атлетике

Ю.Варданян  
В.Алексеев  
Д.Ригерт

Олимпийские игры не проводились в

1912 г  
1940 г  
1952 г

Автор прыжка в высоту стилем Фосбери-флоп

В. Брумель  
Р. Шавлакадзе  
Р. Фосбери  
Ю.Степанов

На чемпионатах мира Лилия Назмутдинова, Галима Шугурова, Алина Кабаева успешно выступали в соревнованиях

по спортивной гимнастике  
по художественной гимнастике  
по акробатике

Советская спортсменка, выигравшая все золотые медали по конькобежному спорту на Олимпиаде в Инсбруке в 1964 году

Тамара Рылова  
Лидия Скобликова  
Клара Гусева

Российскими спортсменами на Зимних Олимпийских играх 2006 года завоевано Золотых медалей

6  
8  
9

Заслуженный мастер спорта, неоднократный победитель и призер чемпионатов мира и Олимпийских игр по стендовой стрельбе

Федор Симашов

Светлана Демина

Рашид Шарафетдинов

Талисманом Московской Олимпиады 1980 г. является:

мишка

кролик

дракон

4-х кратным Олимпийским чемпионом из российских спортсменов по плаванию является

Д. Панкратов

В. Садовый

А. Попов

Рекордсменом мира в беге на 100 м среди мужчин является»

Морис Грин

Тим Монтгомери

Валерий Борзов

Усейн Болт

Рекордсменкой мира в беге на 100 м среди женщин является

Флоренс - Гриффит - Джойнер

Ирина Привалова

Кристин Аррон

Рекордсменом мира в прыжках в высоту с разбега среди мужчин является

Чарльз Остин

Герд Вессинг

Хавьер Сотомайор

Рекордсменкой мира в прыжках в высоту с разбега среди женщин является

Стефка Костадинова

Тамара Быкова

Елена Слюсаренко

Олимпийский чемпион в беге на 5000 м и 10000 м на Олимпиаде 1956 года в Мельбурне

Петр Болотников  
Гордон Пири  
Владимир Куц

Мировой рекорд в прыжках в длину с разбега 8 м 95 см принадлежит  
Бобу Бимону  
Виктору Санееву  
Майку Пауэллу

Рекордсменкой мира в прыжках в длину с разбега среди женщин является  
Татьяна Лебедева  
Инесса Кравец  
Галина Чистякова

Олимпийская чемпионка в прыжках с шестом среди женщин в Афинах  
2004 года и в Пекине 2008 года  
Светлана Феофанова  
Елена Исинбаева  
Анжела Балахонова

Самый сильный человек планеты, 2-х кратный олимпийский чемпион по  
тяжелой атлетике в супертяжелом весе  
Андрей Чемеркин  
Ронни Веллер  
Хосейн Реза-Заде

Рекордсмен мира по приданию теннисному мячу наибольшей скорости  
М. Сафин  
Э. Роддик  
А. Агасси  
Р.Надаль  
Р. Федерер

Спортивная игра гандбол зародилась в  
Англии  
Дании  
Америке

Место проведения Зимних Олимпийских игр 2010 года  
Шамони (Франция)  
Миллехаммер (Норвегия)  
Ванкувер (Канада)  
Сочи (Россия)

Наибольшее число титулов чемпиона мира по баскетболу принадлежит  
команде:  
Югославия

США  
СССР

Паралимпийские игры - это  
соревнования среди инвалидов  
турнир Гран-при  
студенческий международный фестиваль

Светлана Хоркина, Алексей Немов, Александр Дитятин являются  
представителями  
лыжного спорта  
легкой атлетики  
спортивной гимнастики  
плавания

Первые Зимние Олимпийские игры проводились в  
Шамони (Франция) 1924 г  
Париж (Франция) 1922 г  
Берлин (Германия) 1926 г

Первые древние Олимпийские игры проходили  
4 дня  
1 день  
5 дней  
7 дней

Чемпионом мира в греко-римской (классической) борьбе в течение 10 лет  
становился  
Мартин Кляйн  
Александр Медведь  
Александр Карелин

В программу Олимпийских игр не входит  
бег на марафонскую дистанцию  
бег с препятствиями  
бег с гандикапом

Легкоатлет, представитель Татарстана на Олимпийских играх в Сеуле в  
марафонской дистанции  
Махамет Назипов  
Мухамет Шакиров  
Равиль Кашапов

Мировой рекорд в беге на 3000 метров с препятствиями принадлежит  
В. Егоровой  
Т. Томашовой  
Г. Самитовой

В понятие «спорт высших достижений» входят (2 ответа)  
так называемый «любительский» спорт высших достижений  
профессиональный спорт  
спорт, ориентированный на достижение базовой физической  
подготовленности  
спортивное ориентирование

В современное пятиборье кроме перечисленных видов (конкур, стрельба,  
легкоатлетический кросс, плавание) входит  
бег с барьерами  
толкание ядра  
фехтование

В женское легкоатлетическое пятиборье кроме перечисленных (бег на 800  
м, метание копья, бег с барьерами на 100 м, прыжки в длину) входило  
также  
прыжки в высоту  
бег на 400 м  
прыжки с шестом  
фехтование

К определению понятия «спорт» относится  
процесс совершенствования двигательных физических качеств,  
направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие  
человека  
часть физической культуры, собственно соревновательная деятельность и  
специальная подготовка к ней  
процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих  
преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые  
необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или  
вида трудовой деятельности

За высокие спортивные достижения присваивается пожизненно  
спортивный разряд  
спортивное звание

Плавание, как вид спорта, включает в себя  
брасс, баттерфляй, вольный стиль, на спине  
вольный стиль, на груди, брасс, баттерфляй  
баттерфляй, брасс, свободный стиль, на спине

Спортсмена, специализирующегося в беге на короткие дистанции,  
называют  
спринтером  
средневиком  
стайером

марафонцем

В бильярде кий - это  
предмет, которым бьют по шарам  
шар, которым начинают игру  
жест судьи  
главный судья  
шар, который во время игры упал со стола

На зимних Олимпийских играх 2006 года в Турине спортсменами России  
завоевано медалей

20

22

24

27

Нехватка времени в шахматах называется

цугцванг

пат

цейтнот

миттельшпиль

Слово “пат” в шахматах означает  
выбор цвета фигуры, которыми ты хочешь играть  
нарушение правил  
положение, при котором во время твоего хода некуда ходить

Только женским видом спорта является

фигурное катание

художественная гимнастика

легкая атлетика

волейбол

баскетбол

Какую игру принято называть игрой «гулливеров»

гандбол

баскетбол

волейбол

Спортивный термин “гандикап” означает

преимущество при подаче

представление преимущества более слабому игроку

забег на короткую дистанцию

Термин “дриблинг” - означает

отбор мяча

форма защиты

способ ведения мяча, шайбы

Термин “аутсайдер” означает:

спортсмен, выбывший из соревнований

спортсмен, занимающий последнее место в соревнованиях

молодой спортсмен

Прыжки с шестом относятся к

гимнастике

акробатике

легкой атлетике

К лыжному двоеборью относятся

слалом, слалом гигант

прыжки с трамплина и гонка преследования

гонки классическим и коньковым ходами

Длина лыжного марафона составляет

50 км

42 км

30 км

В соревнованиях по биатлону стрельбу выполняют из положений

стоя и с колена

с колена и лежа

стоя и лежа

Фристайл включает в себя

слалом, слалом гигант, скоростной спуск

могул, балет на лыжах, акробатические прыжки с трамплина

гонка преследования по системе Гундарсена

Спуск с горы на одной лыже (доска) называется

слалом

сноуборд

могул

«Королевой спорта» считается

гимнастика

легкая атлетика

лыжный вид спорта

Может ли быть приставка “экс” у чемпиона Олимпийских игр

да

нет

Футбольное поле имеет форму



квадратную  
прямоугольную  
круглую

Одиннадцатиметровый удар в футболе называется  
буллит  
пенальти  
штрафной бросок

Скейтбординг - это спортивное соревнование на  
досках по песчаной горе  
велосипеде  
роликовых досках

Снукер - это  
разновидность бильярда  
спортивные кегли  
катание на доске по снегу

На Олимпийских играх в Турине четверка бобслеистов России завоевала  
золотые медали  
серебряные медали  
бронзовые медали

Байкинг - это соревнование на велосипеде, которое означает  
преодоление естественных и искусственных препятствий  
гонки на треке  
многодневные шоссейные гонки

Современная тяжелая атлетика в программу соревнований включает (2  
ответа)  
становую тягу  
рывок штанги  
толчок штанги  
приседания со штангой на плечах

К массовому спорту относятся соревнования  
Кубок УЕФА  
Турнир ГРАН-ПРИ  
«Кожаный мяч»

Самый тяжелый спортивный снаряд  
копье  
диск  
ядро

К спорту высших достижений относится

рекреативный спорт  
кондиционный спорт  
профессиональный спорт

Место состязаний горнолыжников  
гора  
трасса  
склон

Место состязаний боксеров  
площадка  
ринг  
корт

Место состязаний теннисистов  
поле  
корт  
площадка

Место состязаний дзюдоистов  
ковер  
татами  
маты

Трасса для лыжников, бегущих коньковым ходом  
лыжня  
лыжная дорога  
трасса

Из перечисленного спортивного инвентаря наиболее легким является  
бадминтонная ракетка  
ракетка пинг-понга  
хоккейная клюшка

Из перечисленных дистанций относятся к спринтерской (2 ответа)  
200 м  
400 м  
800 м

Из перечисленных дистанций относятся к «средней» (2 ответа)  
400 м  
800 м  
1500 м

Из перечисленных дистанций относится к стайерской (2 ответа)  
1500 м  
5000 м

10000 м

Марафонская дистанция имеет длину

15 000 м

85600 м

42195 м

Долгожданную победу в конькобежном спорте на Зимних Олимпийских играх 2006 года в Турине одержала

Светлана Ишмуратова

Юлия Чепалова

Светлана Журова

К циклическим видам спорта относится:

спортивная гимнастика

плавание

регби

Международная федерация университетского спорта (ФИСУ) оказывает содействие (3 ответа)

развитию студенческого спорта на всех уровнях

физическому и духовному воспитанию студентов

сближению студентов всех стран и сотрудничеству в интересах единства

международного университетского спорта

объединению летних и зимних Универсиад

в производстве спортивного инвентаря

Размеры волейбольной площадки (в метрах)

16 x 8

18 x 10

18 x 9

20 x 10

22 x 11

Количество игроков в волейболе

6

5

4

7

8

Высота женской сетки в волейболе

228 см

224 см

226 см

230 см

232 см

Высота мужской сетки в волейболе

242 см

243 см

238 см

245 см

240 см

Размеры баскетбольной площадки

28 x 15

28 x 16

26 x 14

30 x 16

Количество игроков в баскетболе в одной команде во время матча

8

6

7

5

Количество набранных фолов у одного баскетболиста, позволяющее ему продолжить игру по правилам международной федерации баскетбола

4

5

6

7

Время игры в баскетболе по правилам ФИБА

2 x 20

4 x 12

4 x 10

4 x 15

Международная федерация волейбола имеет аббревиатуру

ФИБА

ФISУ

ФИББ

ФИДЕ

Мужская волейбольная команда «Зенит» (г. Казань) играет в чемпионате России

в суперлиге

в первой лиге

в высшей лиге «Б»

в высшей лиге «А»

Либеро в волейболе не имеет право

выполнять подачу  
делать передачу в 3-х метровой зоне  
выходить на площадку без разрешения судьи

Волейбольная команда, выполняющая подачу, не набирает очко в случае успешного приземления мяча на игровой площадке противоположной команды  
когда команда соперника совершает ошибку  
ошибки в расстановке подающей команды

В баскетболе при попадании в кольцо начисляются два очка  
если бросок произведен из-за 6 метровой линии  
при выполнении штрафного броска  
с игры из-под кольца

Отсчет времени в баскетболе начинается с  
передачи мяча  
приема мяча  
пересечения мячом центральной линии  
подброса мяча

Система розыгрыша турнира, где команды или спортсмены играют на вылет называется  
олимпийская  
форчекинг  
круговая  
индивидуальная  
смешанная

Команда Республики Татарстан, играющая в водное поло в суперлиге Чемпионата России  
“Синтез”  
“Уникс”  
“Стрела”  
“Динамо”

Система розыгрыша турнира, где все команды играют друг с другом, называется  
швейцарская  
олимпийская  
форчекинг  
круговая  
смешанная

Спортивная игра пинг-понг по-другому называется  
теннис  
мини-футбол

бадминтон  
настольный теннис

Спортивная игра бенди по-другому называется  
регби,  
волейбол,  
хоккей с мячом,  
баскетбол  
хоккей на траве

Спортивная игра ватерпол по-другому называется  
волейбол на воде  
водное поло  
водный мяч

Четыре крупных турнира - Франция (Ролан Гаррос), Австралия (Australia OUPEN), США (US OUPEN), Великобритания (Уимблдон) – входят в понятие  
Кубок Большого шлема  
Чемпионат мира  
Кубок Большого тенниса  
Кубок Мастер - Кап

В мужском одиночном фигурном катании безоговорочную победу на  
Зимних Олимпийских играх 2006 года одержал  
Дмитрий Дорофеев  
Евгений Дементьев  
Евгений Плющенко

Количество футболистов в одной команде, участвующих в игре  
12  
10  
11

Матч в хоккее с шайбой длится  
4 x 12 мин  
3 x 20 мин  
3 x 15 мин

Самый высокий спортивный разряд  
мастер спорта международного класса  
мастер спорта  
кандидат в мастера спорта

Из этих соревнований высший ранг имеет  
Студенческие игры  
Всемирная универсиада  
Спартакиада ВУЗов

Черный цвет олимпийского кольца символизирует  
Нигерию  
ЮАР  
Африку

Мышцы-антагонисты бицепсов, это:  
мышцы брюшного пресса  
трицепсы  
квадрицепсы

Что означает фальстарт в легкой атлетике:  
забег с малым количеством бегунов  
забег не по своим дорожкам  
начало бега до команды стартера  
начало бега после команды стартера

Определение выносливость в спорте – это:  
выполнение большого объема физической нагрузки  
выполнение физической нагрузки более 2х часов  
выполнение длительной физической нагрузки, не снижая ее  
интенсивности  
выполнение физической нагрузки более 4х часов

Супервосстановление в спорте – это:  
восстановление ранее утраченных сил  
восстановление ЧСС, дыхания, АД на исходный уровень  
состояние организма при котором главные показатели ЧСС, дыхания  
приходят на уровень ниже исходного  
состояние организма при котором возможно дальнейшее выполнение  
физических нагрузок

Страна, где будут проводиться летние Олимпийские игры - 2012:  
Англия – г. Лондон  
Франция – г.Париж  
Бразилия – г.Бразилиа  
Австралия – г.Сидней

Город проведения летней Всемирной Универсиады – 2011:  
Шеньжень  
Шанхай  
Пекин

Сколько времени дается на подачу мяча в волейболе:  
3 сек.  
5 сек.  
6 сек.

8 сек.

Может ли игрок задней линии играть в нападении у сетки в прыжке:  
может, не играя  
может только в прыжке  
может в прыжке, оттолкнувшись за трехметровой линией  
может в любом случае

В каком году женская сборная команда КГФЭИ стала Чемпионом России в Студенческой Волейбольной Лиге:

1999  
2001  
2005  
2008

Сколько касаний может произвести команда после блокирования на своей стороне:

1  
2  
3  
4

Можно ли произвести подачу в волейболе за пределами ограничений:  
можно  
нельзя  
можно, наступив на разметку  
можно в любом случае

Можно ли при подаче в волейболе наступить на линию разметки:  
нельзя  
можно, если подача произведена в прыжке за пределами площадки  
можно, если не заметит судья  
можно

Сколько времени дается на игру в волейбол:

1 час  
1,5ас  
2 часа  
неограниченно

При удалении игрока с площадки в волейболе судья показывает:  
красную карточку  
желтую карточку  
красную и желтую карточки вместе  
определенный жест



Можно сделать подачу в волейболе не подбрасывая или не выпуская мяч из рук:

можно

нельзя

можно по разрешению судьи

можно, если не заметил судья

Как вводится мяч из-за боковой линии в мини-футболе:

руками из-за головы

одной рукой

ногами

Какое количество времени отводится на ввод мяча из-за боковой в мини-футболе:

5 сек.

3 сек.

4 сек.

6 сек.

Сколько человек играет в мини-футбол в одной команде:

6

5

4

3

Какое количество судей находится на площадке в мини-футболе:

1

2

3

4

Какое количество таймов в мини-футболе:

4

3

2

1

Кто был главным тренером сборной России по футболу на Чемпионате Европы 2008 года:

Дик Адвокат

Валерий Газзаев

Гус Хидинк

Олег Романцев

Какие российские клубы из нижеперечисленных завоевывали Кубок «УЕФА» по футболу:

Спартак, Zenit

ЦСКА, Локомотив  
Рубин, Зенит  
Зенит, ЦСКА

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название:  
планирующих  
летающих  
переходящих  
нисходящих

В баскетболе пробежка означает:  
запрещенное перемещение одной или двух ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке  
ускорение на площадке  
ускорение вне площадки  
разрешенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке

Подача в волейболе – это прием, с помощью которого:  
мяч вводится в игру  
мяч вводится из игры  
заканчивают игру  
мяч передается из рук в руки игрокам одной команды

Передача в волейболе – это технический прием с помощью которого:  
мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара  
выполняют подачу  
мяч направляют ниже верхнего края сетки для выполнения нападающего удара или передачи на другую сторону  
выполняется скидка через сетку

Прием мяча в волейболе – это технический прием защиты позволяющий:  
оставлять мяч в игре после подачи и нападающих действий соперника  
особым образом выполнить подачу  
выполнить нападающий удар  
завершить передачу

В каком игровом виде спорта овальный мяч:  
в регби  
в гандболе  
в футболе  
в хоккее с мячом

Чемпионами Мира по хоккею 2008 г. стала сборная команда:  
США  
Канада

Россия  
Швеция  
Финляндия

На каких дистанциях разыгрываются Олимпийские медали в гребле на байдарках и каноэ:

(2 ответа):

200 м  
500 м  
1000 м  
2000 м  
10000 м

Российский город, завоевавший право на проведение зимних Олимпийских игр 2014 года

Кемерово  
Новосибирск  
Сочи

На зимних Олимпийских играх 2006 года в Турине Россия заняла

2 место  
3 место  
4 место  
5 место

Волейбольная команда суперлиги «Зенит» (г. Казань) в сезоне 2008-2009 годов стала:

Чемпионом России  
Чемпионом Европы  
бронзовым призёром «Олимпиада – 2008»

Слово спартакиада означает:

комплексный физкультурно-спортивный праздник  
«веселые старты»  
турнир по гимнастике

Команда Республики Татарстан играет в хоккее с мячом в суперлиге Чемпионата России:

Ак Барс  
Динамо  
Синтез  
Стрела

Количество судей на льду, обслуживающих игру в хоккее с шайбой

3  
2  
1

Хоккейная команда завоевавшая Кубок Гагарина в Континентальной хоккейной лиге России в сезоне 2009-2010гг.:

«Салават Юлаев» (Уфа)  
«Металлург» (Магнитогорск)  
«Локомотив» (Ярославль)  
«Ак Барс» (Казань)  
«Динамо» (Москва)

Обладатель Кубка Европейских чемпионов по волейболу 2008 года среди мужских команд:

«Ак Барс» (Казань)  
«Искра» (Одинцово)  
«Зенит» (Казань)  
«Динамо» (Москва)

Женская волейбольная команда КГФЭИ имеет достижения:

Чемпион России среди студентов 2008 г., 2010 г.:  
вице-чемпион России среди студентов 2009 г.,  
5 место на чемпионате Европы среди студентов 2009 г.  
Чемпион России 2006 г.,  
вице-чемпион России 2008 г.,  
бронзовый призер Чемпионата Европы.  
серебряный призер чемпионата Европы среди студентов 2009 г.,  
чемпион России среди студентов 2008 г.

Основоположник Паралимпийских игр:

Хуан Антонио Самаранч  
Людвиг гутман  
Эдди Пелпс

Рекорд мира в беге на 100 метров Усэйна Болта из Ямайки:

9,63 сек  
9,58 сек  
9,84 сек

Президент НОК России

Вячеслав Фетисов  
Виталий Мутко  
Александр Жуков

Исполнительный директор НОК России

Евгений Смирнов  
Шамиль Тарпищев  
Марат Бариев

Сколько очков даётся за победу в Чемпионате России по футболу

- два
- три
- одно

Назовите всемирно известного шахматиста, создателя русской шахматной школы

- Ботвинник
- Алёхин
- Карпов

Какова длина самой короткой и самой длинной дистанции у мужчин в конькобежном спорте:

- 1000м. и 5000м.
- 500м. и 10000м.
- 1500м. и 10000м.

Сколько золотых медалей разыгрывается на Олимпийских играх по фигурному катанию?

- 4
- 5
- 3

Между кем проводится «Межконтинентальный кубок» по футболу  
между сборными клубов  
между командами Европы и Америки  
между победителями Лиги чемпионов Европы и командой чемпионом Южной Америки

В программу Олимпийских игр не входит  
бег на марафонскую дистанцию  
бег с препятствиями  
бег с гандикапом

Движение – это:  
сила  
вечное преодоление  
жизнь

О, спорт! Ты –  
блаженство  
наслаждение  
трудолюбие

О, спорт! Ты –  
зодчий  
смотрящий вперёд

строитель тела

О, спорт! Ты –  
справедливость  
одержимость  
настойчивость

О, спорт! Ты –  
терпимость  
настойчивость  
вызов

О, спорт! Ты –  
взаимопомощь  
благородность  
джентльменство

О, спорт! Ты –  
источник вдохновения  
блаженство  
радость

О, спорт! Ты –  
плодотворность  
трудолюбие  
самоотверженность

О, спорт! Ты –  
постоянное движение  
прогресс  
радость победы и горечь поражений

О, спорт! Ты –  
вечная борьба за лидерство  
праздник силы и ловкости  
мир

Ксения Лыкина – двукратная чемпионка по теннису Всемирной  
Универсиады в Белграде  
2007 года  
2008 года  
2009 года

Вид спорта, представители которого из Республики Татарстан завоевали  
три золотые Олимпийские медали  
легкая атлетика  
тяжелая атлетика

греко-римская борьба

Первые в истории мирового спорта Юношеские Олимпийские игры 2010 года проведены в

Сан-Диего

Сан-Франсиско

Сингапуре

Тремя участниками Первых Юношеских Олимпийских игр 2010 года от Республики Татарстан завоевано медалей:

3

4

5

Первую и единственную золотую медаль на Первых Юношеских Олимпийских играх 2010 года завоевал(а)

Светлана Липатова (вольная борьба)

Виктория Алексеева (фехтование)

Артём Окулов (тяжёлая атлетика)

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физической упражнений

Профессиональные спортсмены-ветераны не выступают в баскетболе

в фигурном катании на коньках

в легкоатлетических прыжках с шестом

Спортивные соревнования - это одна из наиболее эффективных форм организации

массовой оздоровительной и спортивной работы

спортивной работы

спортивно-прикладной подготовки студентов

К организационным особенностям студенческого спорта относятся (3 ответа)

возможность заниматься спортом, когда идут академические занятия по другим предметам

доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных занятий по дисциплине «физическая культура»

возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях

возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня

возможность не посещать академические занятия по другим предметам

Фехтовальное оружие олимпийских чемпионов 1976 года из Казани

шпага  
рапира  
сабля

Футбол в США называют  
гандбол  
соккер  
корнер

В положение о соревновании не входит  
цель и задачи  
награждение  
общественное порицание

К краткой характеристике видов единоборств относятся (3 ответа)  
контактное противодействие  
физическое противостояние  
самообладание  
взаимопомощь  
кинематика

К цели занятий различными видами массового спорта не относится  
укрепить здоровье  
улучшить физическое развитие  
активно отдохнуть  
достичь максимально возможного спортивного результата  
улучшить физическую подготовленность

К задачам массового спорта не относится  
повышение функциональных возможностей отдельных систем организма  
достижение побед на крупнейших спортивных соревнованиях  
корректировка физического развития и телосложения  
повышение общей и профессиональной работоспособности  
овладение жизненно необходимыми умениями и навыками

К мотивационным вариантам выбора вида спорта и системы физических упражнений не относится  
укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения  
активный отдых  
достижение наивысших спортивных результатов  
повышение функциональных возможностей организма  
техничко-тактические показатели

Нормативные требования Высшей школы в беге на 100 м. для девушек (от  
“отлично” до “удовл”)  
14,7 - 16,0



15,7 – 17,0  
16,0 – 18,0

Нормативные требования Высшей школы в беге на 100 м. для юношей (от “отлично” до “удовл”)

12,8 - 15,0  
13,0 – 13,6  
13,2 – 14,0

Нормативные требования Высшей школы в беге на 2000 м. для девушек (от “отлично” до “удовл”)

10 мин 15 сек – 12 мин  
10 мин 15 сек – 10 мин 50 сек  
10 мин 15 сек - 11 мин 15 сек

Нормативные требования Высшей школы в беге на 3000 м. для юношей (от “отлично” до “удовл.”)

11 мин - 12 мин 15 сек  
11 мин - 14 мин  
12 мин - 13 мин 10 сек

Нормативные требования Высшей школы в прыжках в длину с места у девушек (от “отлично” до “удовл”)

200 см - 180 см  
190 см - 175 см  
190 см - 168 см

Нормативные требования Высшей школы в прыжках в длину с места для юношей (от “отлично” до “удовл”)

250 см – 235 см  
260 см – 240 см  
250см – 230 см

Нормативные требования Высшей школы в подтягивании на перекладине для юношей (от “отлично” до “удовл”)

18 раз – 15 раз  
12 раз – 10 раз  
15 раз – 9 раз

Нормативные требования Высшей школы в поднимании и опускании туловища лежа на спине у девушек (от “отлично” до “удовл”)

40 раз – 30 раз  
50 раз – 35 раз  
60 раз – 40 раз

Нормативные требования Высшей школы в сгибании разгибании рук в упоре лежа на полу у девушек (от “отлично” до “удовл”)

15 раз – 10 раз

16 раз – 12 раз

18 раз – 14 раз

Минимальный рекомендуемый двигательный объем в шагах у человека в течение дня

7 – 8 тысяч

8 – 9 тысяч

9 – 10 тысяч

10 – 11 тысяч

11 – 12 тысяч

К ациклическому виду спорта относится

плавание

велогонка

бокс

бег на длинные дистанции

Дзю-до относится к

ациклическому виду спорта

циклическому виду спорта

Обязательный тест по определению физической подготовленности студенток

бег на 50 м

бег на 100 м

отжимание в упоре лежа

Обязательный тест по определению физической подготовленности студентов

прыжки в длину

бег на 1000 м

бег на 2000 м

бег на 3000 м

План урока физической культуры предусматривает следующие части подготовительную и заключительную

основную и заключительную

подготовительную, основную и заключительную

основную

Судейская бригада на волейбольный матч состоит из следующих официальных лиц

первый судья, второй судья, секретарь, вытиральщицы полов

первый судья, второй судья, секундометрист, три (один) судья на линии

первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) судьи на линии

Местонахождение первого судьи в волейболе  
около стойки за пределами игровой площадки  
сидит или стоит на судейской вышке  
сидит за столиком на противоположной стороне от второго судьи

Местонахождение второго судьи в волейболе  
около стойки за пределами игровой площадки, на противоположной  
стороне от первого судьи, лицом в его сторону  
сидит или стоит на судейской вышке  
стоит рядом с первым судьей

Возможность начала официального волейбольного матча, если в составе  
одной команды на площадке находятся всего 5 человек  
да  
нет  
могут, при согласии соперника

Возможность подачи мяча в волейболе ногой  
да  
на усмотрение судьи  
нет

Решение первого судьи в волейболе, если после приземления игрок  
наступил на среднюю линию  
розыгрыш мяча не прерывается  
свисток, остановка игры, нарушение правил, противоположной команде  
прибавляется одно очко  
свисток, остановка игры, розыгрыш мяча повторяется

При подаче в волейболе мяч пересек сетку в пределах плоскости перехода,  
но при этом коснулся ее. Действия первого судьи  
свисток, остановка игры, повтор подачи  
розыгрыш мяча продолжается  
на усмотрение второго судьи

Имеет ли право в волейболе делать подачу либеро  
да  
нет  
да, если он выходит на замену

Разрешается в волейболе касаться сетки во время матча  
нет  
да, но только головой  
да

Первоначальное название игры в волейбол

гандбол  
летающий мяч  
минтонет

В баскетболе команда может владеть мячом  
24 секунды  
20 секунд  
30 секунд

Место рождения спортивной игры “баскетбол”  
Бразилия  
США  
Канада

При определении технического фола противника в баскетболе выполняются штрафные броски в количестве  
1 бросок  
2 броска  
3 броска

Зона трехочковых бросков в баскетболе находится за полукругом, радиус которого  
6 м 25 см  
7 м  
5 м

Высота баскетбольного кольца от пола  
3 м 50 см  
3 м 5 см  
2 м 75 см

Чемпионат России по баскетболу по правилам ФИБА обслуживают судьи в количестве  
3  
2  
1

Разрешение в баскетболе играть игроку под номером “2”  
да  
нет  
на усмотрение комиссара матча

При выборе скамейки и корзины преимущество в баскетболе имеет  
хозяин площадки  
гости  
жеребьевка

Расположение игровых площадок спортивных игр по размерам от наибольшей к наименьшей  
волейбол, большой теннис, баскетбол  
баскетбол, большой теннис, волейбол  
большой теннис, баскетбол, волейбол

Разрешается играть клюшкой только с одной стороны в  
хоккее с мячом (бенди)  
хоккее с шайбой  
хоккее на траве

Впервые звание Олимпийского чемпиона представителем Татарстана  
было завоевано в  
1952 г  
1956 г  
1960 г

Удар над головой в теннисе называется  
смеш  
тай – брейк  
нетболл

Ходьба на 50 км относится к  
лыжному спорту  
легкой атлетике  
конькобежному спорту

Приз «Кубок Федерации» в большом теннисе разыгрывают команды  
женские  
мужские  
смешанные

Спорт отличается от физической культуры  
спортивной экипировкой  
обязательной соревновательной компонентой  
строго регламентированной частью упражнений  
обязательной разминкой

Составные части спортивного поединка в бадминтоне называются  
партия  
половина  
тайм  
сет

Для выигрыша в одной партии бадминтонист (мужчина) должен набрать  
10 очков  
15 очков

21 очко

К краткой характеристике спортивных игр относятся  
функции вестибулярного аппарата регрессируют  
точность движений не совершенствуется  
строго регламентированные правила игры  
личные интересы расходятся с интересами команды

Слалом-гигант, специальный слалом, скоростной спуск объединяются в  
вид спорта  
фристайл  
могул  
горнолыжный спорт  
прыжки с трамплина

Спортивные игры от подвижных игр отличаются  
строгой регламентацией правил  
количеством участников игры  
экипировкой участников игры  
размером игровых площадок

Современная тяжелая атлетика в программу соревнований включает (2  
ответа)  
приседания со штангой  
рывок штанги  
толчок штанги

В программу соревнований по тяжелой атлетике включаются (2 ответа)  
рывок штанги  
толчок штанги  
жим штанги лежа

Проведением спортивных соревнований по шахматам занимается  
международная спортивная организация  
ФИФА  
ФИБА  
ФИВБ  
ШИХФ  
ФИДЕ

Тяжелая атлетика - вид спорта по  
переноске тяжестей  
подъему тяжелого камня  
подъему штанги

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся  
на ковре

на ринге  
на помосте

Основную роль играют руки в виде спорта

снукер  
байкинг  
скееборд

Основную роль играют руки в виде спорта

байкинг  
керлинг  
сноуборд

Основную роль играют ноги в виде спорта

керлинг  
снукер  
байкинг

Сноуборд - вид спорта, связанный с катанием на доске по

снегу  
льду  
песку

Шотландская игра по запускиванию по гладкому льду 20-килограммового дискообразного камня в центр "дома" называется

скелетон  
керлинг  
боулинг

Водное поло это

приятное время проведение

одна из разновидностей водной аэробики

водный вид спорта, в котором две команды по 7 человек пытаются забросить мяч в ворота

водный вид спорта, в котором две команды по 7 человек пытаются забросить мяч в кольцо

Серфинг - это

движение на специальной доске

движение на специальных лыжах

движение на специальной лодке

движение на специальных кругах

Плавание относится к видам спорта

циклическим  
ациклическим

Молотки используются в игре  
городки  
крокет  
бейсбол

Спортсмену для преодоления планки в прыжках в высоту дается  
три попытки  
четыре попытки  
две попытки

Боулинг - это спортивная игра, которая означает  
сбивание фигур шарами  
один из видов игры в бильярд  
катание на доске по снегу

Какая протяженность лыжного марафона у мужчин:  
30 км  
42,195 м  
50 км  
70 км

Какой вид фитнеса увеличивает эластичность связок, делает суставы  
более гибкими и подвижными:  
стрейчинг  
фитбол  
аэробика  
шейпинг

Чемпионами Мира по хоккею 2008 г. стала сборная команда:  
США  
Канада  
Россия  
Швеция  
Финляндия

Каким способом плавания на дистанция 50 м разыгрываются медали на  
Олимпийских играх:  
кроль на спине  
брасс  
вольный стиль  
баттерфляй

Сколько человек принимают участие в эстафетном плавании:  
2  
4  
6  
8



На Олимпийских играх длина дорожки при проведении соревнований в бассейне составляет:

- 25 м
- 50 м
- 100 м
- 75 м

В какой последовательности проводится комбинированная эстафета в плавании:

брасс, баттерфляй, спина, вольный стиль  
вольный стиль, брасс, баттерфляй, спина  
спина, брасс, баттерфляй, вольный стиль  
баттерфляй, спина, брасс, вольный стиль

Какая самая короткая дистанция в плавании на открытой воде на Олимпийских играх:

- 1000 м
- 3000 м
- 5000 м
- 10000 м
- 20000 м

На какой дистанции студентка КГФЭИ Яна Мартынова стала серебряным призером Чемпионата Мира 2007 в г. Мельбрун (Австралия):

- 200 м баттерфляй
- 400 м комплексным плаванием
- 100 м на спине
- 800 м вольный стиль

Сколько метров после старта спортсмен может проплыть под водой по правилам FINA:

- 10 м
- 15 м
- 20 м
- 25 м
- 45 м

В каком году команда по водному поло «Синтез» завоевала Европейский Кубок ЛЕН:

- 2006
- 2007
- 2008
- 2009

В какой спортивной олимпийской дисциплине разыгрывается максимальное количество олимпийских медалей:

гимнастика  
плавание  
легкая атлетика  
гребля  
лыжи

Чемпионом Олимпийских игр в Афинах – 2004 в беге на 800 м является:

У. Кипкетер  
Д. Уолхатер  
Ю. Борзаковский  
Д. Оуэнс

Сколько фальстартов допускается в беге на короткие дистанции в легкоатлетическом многоборье:

3  
1  
2  
4

При старте на какую из перечисленных в легкой атлетике дистанций не подается команда «внимание» (2 ответа):

100 м  
800 м  
200 м  
400 м  
1500 м

При старте на какую из перечисленных дистанций в легкой атлетике спортсмен стартует из низкого старта (2 ответа):

800 м  
100 м  
1500 м  
200 м  
5000 м

При старте на какую из перечисленных дистанций в легкой атлетике спортсмен стартует из высокого старта (3 ответа):

1500 м  
100 м  
5000 м  
400 м  
42 км 195 м

Основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии в баскетболе:

передача двумя руками от груди  
передача двумя руками сверху

передача мяча одной рукой от плеча  
передача мяча одной рукой сверху

Какой вид старта применяется в спринте:

низкий старт  
высокий старт  
средний старт

Низкий старт в спринте позволяет:

быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке  
медленнее начать бег и развить минимальную скорость на коротком отрезке  
медленнее начать бег и развивать максимальную скорость

Какой из перечисленных видов гребли не входит в Международную Федерацию гребли (ИКФ):

академическая гребля  
гребной слалом  
гребля на байдарках и каноэ

Самый большой экипаж в гребле на байдарках и каноэ:

2  
4  
6  
8

Самый большой экипаж в академической гребле:

4 + рулевой  
6 + рулевой  
8 + рулевой  
10 + рулевой

Сурдлимпийские игры – это:

соревнования для глухих спортсменов  
соревнования для слепых спортсменов  
соревнования для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

С какого периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная её интенсивность

для подготовительного  
для соревновательного  
для переходного  
для всех периодов

С какого года физическая культура была объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного цикла ВУЗов

1986

1994

2000

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тест Купера это бег в течение

6-ти минут

12-ти минут

16-ти минут

Простейшая проба состояния сердечно-сосудистой системы по ЧСС определяется по выполнению 20 приседаний

за 20 сек

за 30 сек

за 40 сек

Простейшая проба состояния сердечно-сосудистой системы по ЧСС определяется приседаниями за 30 сек в количестве

20 раз

30 раз

40 раз

Максимально возможный тренировочный пульс, определенный физиологами

200 уд/мин

210 уд/мин

220 уд/мин

После 20 приседаний за 30 сек восстановление ЧСС до исходного уровня на “удовлетворительно” происходит

по истечении 3-й минуты

по истечении 5-й минуты

по истечении 7-й минуты

После 20 приседаний за 30 сек восстановление ЧСС до исходного уровня на “отлично” происходит

по истечении 1 -й минуты

по истечении 3 -й минуты

по истечении 5 -й минуты

При пробе 20 приседаний за 30 сек. обычно ЧСС повышается

на 30-50%

на 50-70%

на 70-85%

Артериальное давление САД означает  
суммарное артериальное давление  
соматическое артериальное давление  
систолическое артериальное давление

Артериальное давление ДАД означает  
динамическое артериальное давление  
диастолическое артериальное давление  
достаточное артериальное давление

Для лиц старше 20 лет САД определяется по формуле

$0,4 \times \text{возраст} + 99$   
 $0,4 \times \text{возраст} + 109$   
 $0,4 \times \text{возраст} + 119$

Для лиц старше 20 лет ДАД определяется по формуле

$0,3 \times \text{возраст} + 57$   
 $0,3 \times \text{возраст} + 67$   
 $0,3 \times \text{возраст} + 77$

ЖЕЛ в покое в норме у мужчин

3 - 4,5 л  
4 - 5,0 л  
5 - 5,5 л

ЖЕЛ в покое в норме у женщин

2,0 - 3,0 л  
2,5 - 3,5 л  
3,0 - 4,0 л

Должная величина ЖЕЛ на 1 кг веса тела

35 мл  
45 мл  
55 мл  
65 мл

Частота дыхания в покое в норме

16-18 раз в мин  
18-20 раз в мин  
20-22 раз в мин

Частота дыхания в покое у спортсменов

10-12 раз в мин  
12-14 раз в мин  
14-16 раз в мин

Индекс грации в норме при соотношении: окружность голени, окружность талии

0,3

0,4

0,5

0,6

Минимальный оптимум двигательной активности в неделю для студентов

2-4 часа

4-6 часов

6-8 часов

8-10 часов

Оптимальный недельный объем двигательной активности для студентов

4 - 6 часов

6 - 8 часов

8 -12 часов

12 - 15 часов

При проведении учебно-тренировочного процесса не используют метод выполнения упражнений

равномерный

переменный

постоянный

круговой

контрольный

При самоконтроле состояния здоровья менее важно учитывать

режим дня

режим питания

режим отдыха

режим сна

двигательный режим

Средняя физическая нагрузка по ЧСС (от максимального)

40-55 %

50-65 %

60-80 %

Не бывает зоны интенсивности физической нагрузки

малой

средней

выше среднего

большой

субмаксимальной

Не бывает зоны интенсивности физической нагрузки

малой  
средней  
большой  
субмаксимальной  
максимальной  
сверхмаксимальной

В специальную медицинскую группу зачисляются лица  
годные к военной службе  
имеющие противопоказания по результатам медицинского  
освидетельствования  
имеющие специальную подготовку и являющиеся квалифицированными  
спортсменами

После физической нагрузки ЧСС определяется с интервалом (в течение)  
10 сек  
15 сек  
30 сек  
60 сек

Состояние гипертензии наблюдается при превышении артериального  
давления от нормы (в мм.рт.ст.) на  
10/20  
15/20  
20/15  
15/10

Состояние гипотензии наблюдается при пониженном состоянии  
артериального давления относительно нормы (в мм.рт.ст.) на  
10/15  
15/10  
20/15

Среди причин спортивных травм на нарушение методики тренировок  
приходится  
15-30 %  
30-45 %  
35-60 %  
40-75 %

По формуле Брокка оптимальный вес тела человека при росте (L) 160 см и  
менее определяется по формуле  
L см - 85 =  
L см - 90 =  
L см - 95 =  
L см - 100 =

Согласно формуле Брокка должная величина веса тела человека (в кг) в среднем определяется вычитанием из показателя роста стоя (L см)

L см - 90 =

L см - 100 =

L см - 105 =

L см - 110 =

Согласно формуле Брокка для лиц ростом 175 см и выше должная величина веса тела определяется вычитанием

L см - 100 =

L см - 105 =

L см - 110 =

Согласно весо-ростовому индексу хорошей упитанностью считается

401-415 гр/см роста

416-425 гр/см роста

426-435 гр/см роста

Согласно весо-ростовому индексу наилучшей упитанностью для мужчин является показатель

370 гр/см роста

380 гр/см роста

390 гр/см роста

400 гр/см роста

Согласно весо-ростовому индексу наилучшей упитанностью для женщин является показатель

360 гр/см роста

370 гр/см роста

380 гр/см роста

390 гр/см роста

Плохая упитанность человека согласно весо-ростовому индексу находится в пределах

300-329 гр/см роста

310-345 гр/см роста

320-359 гр/см роста

Средняя упитанность по весо-ростовому индексу соответствует показателю в пределах

340-369 гр/см роста

350-379 гр/см роста

360-389 гр/см роста

В плазме крови значительно увеличивается концентрация медиаторов удовольствия при беге от 20 минут и более с интенсивностью от максимальной ЧСС



50 - 60 %  
60 - 70 %  
60 - 80 %  
70 - 90 %

В обязательные тесты по общей физической подготовке входит тест на скоростную подготовку  
силовую подготовку

Тест на скоростно-силовую подготовку это прыжки с места в длину  
как можно быстрее отжаться в упоре на брусьях или от пола  
бег на 100 м

Обязательный тест на силовую подготовку для юношей  
отжимание на брусьях  
подтягивание на перекладине

Тест на силовую подготовку для девушек включает в себя  
отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке  
приседание на количество раз

Тест на силовую подготовку для девушек включает в себя  
приседания в темпе 20 раз за 30 сек  
поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине

Тест на выносливость среди юношей в беге  
1000 м  
2000 м  
3000 м

Тест на выносливость среди девушек  
бег 1000 м  
бег 1500 м  
бег 2000 м

Из этих тестов не входит в число обязательных для юношей  
бег на 100 м  
бег на 3000 м  
бег на лыжах на 5 км

Из этих тестов не входит в число обязательных для юношей  
прыжки с места  
бег на 3000 м  
подтягивание на перекладине

Из этих тестов не входит в число обязательных для юношей

бег на 100 м  
подтягивание на перекладине  
отжимание на брусьях

Тест не является обязательным для девушек  
прыжки с места в длину  
бег на 100 м  
бег на 2000 м

Тест не является обязательным для девушек  
бег 100 м  
бег 2000 м  
отжимание в упоре лежа

Из этих тестов не является обязательным для девушек  
прыжки с места в длину  
бег 100 м  
бег 2000 м

Тест является обязательным для девушек  
отжимание в упоре лежа  
прыжки с места в длину  
поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине

Среднее значение ЧСС нетренированных мужчин (уд/мин)  
70-80  
81-85  
86-90

Среднее значение ЧСС для тренированных мужчин (уд/мин)  
50-60  
61-65  
66-70

Среднее значение ЧСС для тренированных женщин (уд/мин)  
50-60  
60-70  
71-80

Среднее значение ЧСС для нетренированных женщин (уд/мин)  
70-75  
75-85  
85-90

Заболевание глаз, характеризующее миопию:  
близорукость  
дальнозоркость

косоглазие

АД (артериальное давление) определяется:

по Форенгейту

в Джоулях

в кг/м

в мм. рт. столба

ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется в (2 ответа):

кг/м

литрах

мм рт. столба

мл (миллилитрах)

Должная величина ЖЕЛ определяется:

с учетом возраста

с учетом роста человек

в мл/кг веса тела человека

Какая первая доврачебная помощь оказывается при венозном обильном кровотечении нижних конечностей (2 ответа):

обработать рану народными средствами

наложить резиновый или иной жгут выше раны

обработать рану антисептическими средствами, перебинтовать

продолжить передвижение больного

Какая доврачебная первая помощь оказывается при тепловом или солнечном ударах:

оставить пострадавшего в жарком, солнечном месте

накормить

положить пострадавшего в прохладное проветриваемое место

измерить пульс

Какие из данных показателей не являются объемом физической нагрузки:

количество повторений

продолжительность выполнения упражнений

метраж

весовая нагрузка

скорость

Какой из показателей физической нагрузки не является интенсивностью:

скорость выполнения упражнения

интервалы отдыха между повторениями

гибкость выполняемых упражнений

Основными параметрами физической нагрузки не являются:

интенсивность

длительность  
частота  
выносливость

Регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья и физического развития это:

врачебный контроль  
самоконтроль  
тренировочный контроль

В дневнике самоконтроля самочувствие отмечается как:

хорошее, среднее, плохое  
отличное, хорошее, среднее  
хорошее, удовлетворительное, плохое

Тема 10-11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Аббревиатура ППФП означает  
международная федерация пинг-понга  
профессионально-прикладная физическая подготовка  
древняя тибетская медицина

О ППФП писали (2 ответа)

П.Ф.Лесгафт  
В.В.Гориневский  
Сократ  
Салтыков-Щедрин

В процессе ППФП на учебных занятиях и во внеучебное время студент может обойтись без

упражнений для укрепления мышц «позвоночного столба»  
упражнений для укрепления мышц нижних конечностей  
упражнений нападающих и защитных действий регбиста

В ППФП студента в учебном полуторачасовом занятии включаются (4 ответа)

вводная гимнастика  
физкультурная пауза  
физкультурная минутка  
производственная гимнастика  
двухраундовый поединок  
соревнования на выносливость

В конкретном содержании ППФК к будущей трудовой деятельности не учитывается

формы (виды) труда специалистов  
условия и характер труда  
характер и темперамент специалиста  
режим труда и отдыха  
особенности динамики работоспособности в процессе труда

Характерные заболевания, сопровождающие работу сотрудников  
экономических служб  
сердечно-сосудистой системы  
дыхательной системы  
в области тазового дна  
центральной нервной системы

При проведении ППФК сотрудникам экономических служб необходимо  
уделять внимание на укрепление  
центральной нервной системы  
дыхательной системы  
мышц пальцев рук  
глазодвигательных мышц

Для предупреждения одного из неприятных заболеваний сотрудникам  
экономических служб следует укрепить  
дыхательную систему  
нервную систему  
мышцы тазового дна

Среди характерных заболеваний сотрудников экономических служб чаще  
всего встречаются заболевания  
дыхательной системы  
желудочно-кишечного тракта  
зрительного органа

В течение рабочего дня бухгалтеру нет необходимости выполнять  
упражнения  
для активизации работы внутренних органов  
для релаксации двигательных мышц  
для укрепления мышц тазового дна  
для укрепления трицепсов

В ППФП бухгалтера в течение рабочего дня не включается  
вводная гимнастика  
микропаузы активного отдыха  
часовой бег трусцой

Будущий финансист-экономист при занятиях ППФП может обойтись без  
развития физических качеств, необходимых для успешной работы в  
будущей профессии

воспитания двигательных умений и навыков, способствующих освоению будущей профессии  
изучения тактики игры в регби

Основа производственной физической культуры это  
ускорение режима работы  
повышение производительности труда  
активный отдых

Наиболее высокие требования по ППФП предъявляются будущему инженеру-компьютерщику  
инженеру-строителю  
геологу

Основная задача производственной физической культуры это  
повышение физических качеств  
развитие координации  
поддержание оптимальной работоспособности

Микропауза активного отдыха – самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего  
5-6 секунд  
10-12 секунд  
15-18 секунд  
20-30 секунд

Студенты высших учебных заведений по итогам углубленного медосмотра распределяются в группы (4 ответа)  
спортивного совершенствования  
начальной спортивной подготовки  
основную  
подготовительную  
специальную медицинскую  
ЛФК

ЛФК – это  
легкая физическая культура  
легкий фитнес-комплекс  
лечебная физическая культура

ПФК – это  
пилотная физическая подготовка  
периодическая физическая культура  
производственная физическая культура

ПФК в рабочее время включает в себя (3 ответа)  
периодический физкультурный комплекс

вводную гимнастику  
физкультпаузу  
физкультминутка

Физкультминутка – это  
выполнение физического упражнения в течение минуты  
выполнение комплекса из 3-х упражнений  
выполнение комплекса из 5-ти упражнений  
выполнение комплекса из 7-ми упражнений

При проведении физкультминутки рекомендуемое количество повторений упражнений

5 – 7 раз  
8 – 12 раз  
13 – 15 раз

При проведении изометрической физкультпаузы рекомендуется удерживать напряжение мышц в течение

3 – 5 секунд  
6 – 8 секунд  
10 – 12 секунд

Калланетика – это комплекс упражнений:

статических, изометрических  
динамических  
статических и динамических  
изометрических

Как называется S образное искривление позвоночника:

остеохондроз  
сколиоз  
артроз  
кифоз