



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

1. Уровень усвоения знаний по физической культуре может определяться в первом и ... семестрах путем сдачи теоретического зачета в традиционной форме или в форме компьютерного тестирования
2. Использование физических упражнений, а также спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с обычных занятий на другие, – это физическая ...
3. Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий – это двигательная ...
4. В структуру ... культуры входят такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление)
5. Физическая ... – это способ бытия человека, его образ жизни, предполагающий активное и регулярное использование накопленных в обществе средств и методов развития физических способностей человека
6. Человеческую жизнь можно разделить на ... периодов
7. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ... возраст
8. В настоящее время во всем мире наблюдается спад физкультурно-оздоровительной активности людей ...
9. В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении ... обучения в вузе
10. Учебные занятия по физической культуре для студентов учебных заведений проводятся в формах ... занятий (укажите 4 варианта ответов)
11. Возможность занятий физической культурой, участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений – все это предусмотрено для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
12. Возможность заниматься физической культурой и спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях – предусмотрены для людей из ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)

Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)

Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

13. Возможность заниматься физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок предусмотрена для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
14. Возможность заниматься только лечебной физкультурой предусмотрена для ... группы физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»
15. Программа «Готов к труду и обороне СССР» существовала с ...
16. Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне» в ... году
17. Установите соответствие между этапом человеческой жизни и соответствующим ему возрастом:
18. Установите соответствие между учебными отделениями и группами студентов, которые в них зачисляются:
19. Определите правильную последовательность этапов многолетней подготовки спортсменов:
20. Широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, называется принципом ...
21. Установите соответствие между видами наглядных методов физической подготовки и их характеристиками:
22. Установите соответствие между словесным методом физической подготовки и его характеристикой:
23. Установите правильную последовательность категорий упражнений для подготовки новичков в боксе:
24. Установите правильную последовательность фаз (периодов) в тренировочном цикле подготовки спортсмена:
25. Введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точку приложения усилий, называется методами ...
26. Широкое видоизменение упражнений и условий для их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий – это ...
27. Общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения – это словесные ...
28. Процесс физического воспитания, заключающийся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, – это принцип ...
29. Индивидуальный подход выражается в ... учебных задний и путей их выполнения, норм нагрузки
30. В процессе осуществления общей физической подготовки (ОПФ) необходимо учитывать важность такого фактора, как ... выполняемых упражнений

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](#), [Telegram](#)

31. Максимальная частота сокращений для каждого человека зависит от его ... категории
32. Наименьшую степень интенсивности физической активности характеризует ... частота сердечных сокращений
33. Пиковая частота ... сокращений наблюдается при максимальной энергичности и эффективности выполняемых упражнений
34. Достичь спортивных результатов невозможно без выполнения определенных нормативов ... физической подготовки
35. Важнейший фактор, при помощи которого определяется степень воздействия мышечной мускулатуры на общую физическую подготовку (ОФП), – это ...
36. ... степень нагрузки характеризуется тем, что кожные покровы приобретают небольшое покраснение, наблюдается выделение небольшого количества пота на лице, дыхание становится учащенным
37. ... степень нагрузки характеризуется покраснением всего тела, сильной потливостью, дыханием через рот и общим ухудшением самочувствия человека
38. Соревновательные нагрузки направлены на повышение таких характеристик, как ... (укажите 3 варианта ответа)
39. Способность человека приращивать усилия в единицу времени – это ... силы
40. Вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей, – это ... атлетика
41. Истинно одаренный спортсмен имеет 5–8-летнюю подготовку в избранном виде спорта в возрасте ...
42. Установите соответствие между видами физической активности и качественными характеристиками, определяемыми в тестах для студентов вузов:
43. Впервые на студенческих соревнованиях советские спортсмены выступили в ...
44. Город во Франции, в котором впервые советские спортсмены выступили на студенческих соревнованиях, – ...
45. Ассамблея Международной федерации университетского спорта приняла в свои ряды студенческие организации социалистических стран в ... году в Италии
46. Первые Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады) состоялись в ... году в Варшаве

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](https://www.whatsapp.com), [Telegram](https://t.me/sinerqy)

47. Первые Всемирные спортивные студенческие игры (Универсиады) включали в себя соревнования по таким видам спорта, как ... (укажите 3 варианта ответа)
48. Инициатором Международной конференции студентов, собравшейся после окончания Первой мировой войны для учреждения Всемирных спортивных студенческих игр, был французский спортивный деятель, фамилия которого – ...
49. Общероссийская общественная спортивная организация, объединяющая 69 региональных отделений в 8 федеральных округах РФ – это ...
50. Цель межвузовских соревнований – ...
51. Спортивные соревнования между курсами и факультетами, называются ... соревнованиями
52. Сильнейшие студенты-спортсмены в составе сборных команд вуза по видам спорта участвуют в ... соревнованиях
53. Установите соответствие видами классификации соревнований и примерами соревнований каждого вида:
54. Баскетбол является олимпийским видом спорта с ... года
55. К основным средствам обучения и тренировки относятся ... упражнения
56. Футбол был включен в олимпийские игры в ...
57. Соперничество одного спортсмена с другими в рамках одного соревнования предполагают ... виды спорта
58. Установите последовательность этапов совершенствования спортивного мастерства:
59. Определите последовательность этапов спортивного отбора:
60. Если вы развиваете какое-то физическое свойство, то ...
61. Система физических упражнений направлена на развитие ...
62. Установите соответствие между названием группы соревнований и ее содержанием:
63. Установите соответствие между понятием и его характеристикой:
64. Пять олимпийских колец символизируют ...
65. Тренировочный год традиционно подразделяется на ... периода

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

66. Дистанция 42 км 195 м – это ... дистанция

67. Сегодня в мире насчитывается ... Олимпийских видов спорта

68. Установите правильную последовательность системы подготовки спортсмена:

69. Установите последовательность в которой были совершены самые известные победы России в спорте (по возрастанию года):

70. Комплексное качество, которое определяет способность человека быстро обучаться различным движениям, ориентироваться в пространстве, сохранять равновесие, – это ...

71. Упругий элемент или их группа, обеспечивающие нагрузку при противодействии движению – это ...

72. Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия, – это физическое ...

73. Привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью – это скоростной ...

74. Временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой, – это ...

75. Психодинамические ... – это свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, психическое состояние

76. К персональным видам спорта относятся такие, как ... (укажите 3 варианта ответа)

77. К силовым видам спорта относят ...

78. К экстремальным видам спорта относятся такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)

79. С 12 лет профессионально начинают заниматься таким видом спорта, как ...

80. Измерение ... имеет большое значение для вычисления показателей характеризующих правильность пропорциональность телосложения и состояние физического развития

81. Прибор, предназначенный для измерения силы мышц рук, – это ...

82. Относительная сила мышц рук для мужчин составляет ... от веса тела

83. Относительная сила мышц рук для женщин составляет ... от веса тела

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](#), [Telegram](#)

84. Исследование, позволяющее определить жизненную емкость легких – объем воздуха, который можно выдохнуть из легких, характеризующий силу дыхательных мышц, а также эластичность легочной ткани, – это ...
85. Уровень тренированности человека и его работоспособность во многом зависят от функциональной способности сердечно-сосудистой системы, определяемой таким показателем, как ...
86. Ощущение частых и сильных ударов сердца, связанное с плохим самочувствием, – это ...
87. Учащение или замедление пульса называется ...
88. Свидетельством активной перестройки организма ...
89. Боли в мышцах отсутствует у людей, которые ...
90. Быстрее снять боли в мышцах ... (укажите 2 варианта ответа)
91. Появление болей в левом подреберье объясняется переполнением селезенки ...
92. Эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с ...
93. Результаты тренировок зависят от их ...
94. Число сердечных сокращений измеряется на ... или сонной артерии
95. Самоконтроль должен присутствовать ... во все периоды тренировки и время отдыха
96. Определите правильную последовательность физических упражнений при проведении у спортсмена комбинированной пробы Летунова:
97. Расположите виды бега в порядке возрастания его сложности:
98. Установите соответствие между степенью утомляемости и вниманием:
99. Установите соответствие между названиями и описаниями методик контроля дыхания:
100. Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни, называется ...
101. Установите соответствие между понятием и его характеристикой:
102. Установите соответствие между понятием и его характеристикой:

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](#), [Telegram](#)

- 103.** Тип работы организма, который происходит с активным использованием кислорода в качестве топлива, – это ...  
выносливость
- 104.** Способность организма выдерживать нагрузку в течение 25 сек. – это ... анаэробная выносливость
- 105.** Средняя анаэробная выносливость – это способность организма выдерживать физическую нагрузку от ...
- 106.** Длинная анаэробная выносливость – это способность организма выдерживать физическую нагрузку от ...
- 107.** Виды работ, выполняемых моряками, требуют наличия таких физических навыков, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 108.** Виды работ, выполняемые работниками, занятыми станочными работами, требуют наличия таких физических навыков, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 109.** При определении конкретных требований, предъявляемых к физической готовности работников той или иной профессии, следует исходить из особенности доминирующих рабочих ...
- 110.** К аэробным физическим упражнениям относятся такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 111.** Аэробные тренировки позволяют ... (укажите 2 варианта ответа)
- 112.** Профессия вырабатывает у человека определенные качества, по которым часто можно определить его ...принадлежность
- 113.** Цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическая готовность к успешной ... деятельности
- 114.** Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени – это ...
- 115.** Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний, – это ...
- 116.** Субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта – это ...
- 117.** Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления – это ...

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

118. Определите правильную последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя однообразную монотонную деятельность:
119. Определите правильную последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя элементы умственного и физического труда:
120. Установите соответствие понятий и их характеристик:
121. Установите соответствие между понятиями и их характеристик:
122. Занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его ...
123. Неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени, – это ... тренировка
124. В комплекс утренней гимнастики рекомендуется включать ... упражнений
125. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет ...
126. В режиме дня студентов 24–30 % времени приходится на ...
127. В режиме дня студентов 10–16 % времени приходится на ...
128. В режиме дня студентов 10–16 % времени приходится на ...
129. Здоровый сон в норме должен составлять ...
130. Уровень двигательной активности студентов в период экзаменов составляет ... биологической потребности
131. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, – это ... гимнастика
132. ... гимнастика проводится до начала работы и состоит из 5–8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5–7 мин.
133. ... пауза проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня
134. Комплекс упражнений физкультурной паузы состоит из ..., повторяемых несколько раз в течение 5–10 мин.

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

135. Проводить зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 ударов в минуту, могут практически здоровые люди в возрасте ...

136. Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства – это цель ...

137. Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного ...

138. ... – это выдающийся спортсмен РФ, в настоящее время являющийся членом Международного олимпийского комитета (МОК)

139. Расположите виды физической активности на производстве в порядке возрастания интенсивности занятий:

140. Определите правильную последовательность действий в упражнении для достижения полного расслабления мышц:

141. Ограничение количества и объема движений – это ...

142. Специфическое состояние человека, связанное со снижением работоспособности в связи с выполнением одинаковых операций, с непрерывной концентрацией внимания, – это ...

143. Причиной целого ряда неблагоприятных отклонений при работе на производстве может стать рабочая ...

144. Комплекс упражнений, подобранных для предотвращения неблагоприятных влияний в процессе труда и снижения профессионального травматизма, – это ... гимнастика

145. Ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, произошедшее под воздействием внешней силы, – это ... связок

146. Повреждения мягких тканей, которые развиваются при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями, – это ...

147. Определите правильную последовательность этапов процесса реабилитации после менискэктомии:

148. Определите правильную последовательность этапов оказания первой помощи при спортивных травмах по мировой системе «Золотой стандарт» (RICE):

149. Дегенеративное заболевание суставного хряща, при котором происходит постепенное разрушение хряща с нарушением функции сустава, – это ...

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)

<https://sinerqy.com/list/>

готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/list/>

готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/list/>

<https://sinerqy.com/konsultaciya/>



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

150. Установите соответствие между действиями их предназначением при оказании первой помощи травмированному спортсмену:
151. Установите соответствия между степенью тяжести травмы и ее характеристикой:
152. ... возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора
153. Результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела являются ...
154. Повреждения, получаемые клетками тканей в результате воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций, – это ...
155. В спортивном травматизме наиболее часто случается ...
156. Наиболее часто травмы случаются ...
157. Всемирный конгресс по спортивной медицине проходил в 1956 г. в ...
158. Для пловцов характерны такие болезни, как ... (укажите 3 варианта ответа)
159. Для легкоатлетов характерны такие травмы, как ... (укажите 2 варианта ответа)
160. Определяющее влияние на состояние здоровья спортсмена оказывает ...
161. Определите правильную последовательность этапов изучения игрового приема в спортивных играх:
162. Термин «спортивная болезнь» ввел на Всемирном конгрессе в Москве австрийский ученый по фамилии ...
163. Всемирный конгресс по спортивной медицине проходил в Москве в ... году
164. Несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом под наблюдением преподавателя или тренера, – это спортивный ...
165. При занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и боксом чаще всего возникает такой вид травм, как ... связок
166. Причины возникновения заболеваний у лиц, занимающихся спортом, определяется тем, что ... (укажите 2 варианта ответа)
167. Количество выделяемых причин спортивной болезни – ...

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)





ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

185. Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики ...
186. Ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы – это цель такой формы производственной гимнастики, как ... активного отдыха
187. Самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 секунд, – это ... активного отдыха
188. Установите соответствие между уровнями квалификации и их характеристиками:
189. Бакалавр по направлению подготовки «Физическая культура» обязан понимать ... (укажите 3 варианта ответа)
190. Заниматься производственной физической культурой (ПФК) можно ... время
191. В числе задач производственной физической культуры (ПФК) – ... (указать 2 варианта ответа)
192. Основные формы занятий физкультурой в свободное время включают ... (укажите 2 варианта ответа)
193. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, показали, что включения в качественный учебный труд составил у них ...
194. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения корригирующего и ... характера
195. При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял определенным требованиям – в частности, ... (укажите 3 варианта ответа)
196. Определите последовательность, которой следует придерживаться в схеме упражнений для утренней гимнастики:
197. Продолжительность утренней гимнастики составляет от ...
198. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить зарядку в темпе, при котором пульс повышается до ...
199. Тем, у кого сидячая работа, в обед рекомендуется в качестве разминки играть в ...
200. Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства – это цель группы ...
201. Для того чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее ... в неделю

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

202. Максимальной мобилизации физических сил требуют такие современные профессии, как ... (укажите 3 варианта ответа)
203. Способность организма противостоять утомлению – это ...
204. Установите соответствие между видом выносливости и ее характеристикой:
205. При неоднократном повторении сложных технических и тактических действий проявляется ... выносливость
206. Специальную выносливость разделяют на несколько отдельных видов – в частности, существует специальная ... выносливость (укажите 4 варианта ответа)
207. ... выносливость указывает на мышечную способность выполнять тяжелые упражнения в течение длительного времени без видимых технических нарушений
208. ... силовая выносливость характеризуется выполнением тяжелых мышечных упражнений в относительно небыстром темпе, но достаточно продолжительное время
209. Выносливость, которая позволяет поддерживать мышечные напряжения достаточно долгий период без изменения позы, – это ... выносливость
210. Установите соответствие между типом аэробной работы и ее длительностью:
211. Порог анаэробного обмена наступает при количестве сердечных ударов, равном ... от максимального значения
212. Тренировка ... выносливости важна для бегунов на короткие и средние дистанции
213. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это ...
214. Физическое качество, которое наиболее важно развивать работникам умственного труда, – это ...
215. Личная причина выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий – это ... выбора
216. Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни, – это ...
217. К основным видам физической рекреации относятся ...
218. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с ... подготовкой

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

219. В числе основных факторов, определяющих конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, – ... (укажите 3 варианта ответа)
220. Изменения технико-экономических и психофизических показателей – это кривая ...
221. Наиболее продуктивный возраст для спортсменов – ...
222. Определите последовательность упражнений для профессий, которые включают в себя работу с большими физическими усилиями:
223. Метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом называется ...
224. ... является существенным показателем самоконтроля, который отражает психическое состояние учащихся при занятии физической культурой и спортом
225. Показатель самоконтроля, который используется для оценки физического состояния, воздействия физических упражнений на функционирование органов и систем, – это ...
226. ... возникает в результате проведенной работы и выражается в форме снижения работоспособности
227. ... выступает самым эффективным способом восстановления работоспособности функционирования организма
228. ... нагрузок – показатель самоконтроля, который оценивает адекватность физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена
229. Процесс построения той или иной образовательной деятельности с четко сформулированной целью и конкретно поставленными задачами – это ...
230. В состоянии покоя частота пульса здорового нетренированного человека колеблется обычно у мужчин ...
231. В состоянии покоя частота пульса здорового нетренированного человека колеблется обычно у женщин ...
232. Число сердечных сокращений измеряется на лучевой или ... артерии
233. В числе задач самоконтроля – ... (укажите 2 варианта ответа)
234. Систематическое наблюдение разнообразными способами за состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений и спорта является ...
235. ... самоконтроль должен присутствовать во все периоды тренировки и время отдыха

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](#), [Telegram](#)

236. Считается нормой, если утомление проходит через ... тренировки
237. К объективным показателям самоконтроля относят ... (укажите 5 вариантов ответа)
238. Установите соответствие между состоянием артериального давления и его величиной:
239. Установите правильную последовательность этапов развития самоконтроля:
240. Важнейший показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма, ее изменений – это ...
241. Для того чтобы убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные способности, необходимо выполнить ... упражнения
242. Масса тела определяется ...
243. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой – это ...
244. Комплексный показатель психофизического качества организма, характеризующий его способность по сигналу осуществлять физическую нагрузку в режиме субмаксимальной и максимальной зон мощности, – это ...
245. Показатель наиболее емкого, энергозатратного базового психофизического качества организма, характеризующего его способность выполнять физическую нагрузку длительное время без видимых признаков утомления, – это ...
246. Генетические особенности организма, составляющие природную основу развития его способностей, – это ...
247. Совокупность различных средств, методов, методических приемов, форм организации и контроля, направленных на достижение поставленной цели, – это ...
248. Закономерная ответная реакция организма ребенка на действие раздражителя при обязательном участии центральной нервной системы – это ...
249. Установите соответствие между видом планирования спортивной подготовки студента и его характеристикой:
250. Определите последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ):
251. В каждом виде спорта или системе физических упражнений всегда присутствуют основные разделы планирования тренировки в избранном виде спорта, такие как ... планирование (укажите 3 варианта ответа)
252. Существует ... планирование тренировки в избранном виде спорта

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), [WhatsApp](https://www.whatsapp.com/), [Telegram](https://t.me/sinerqy)

253. Обычный тренировочный год имеет ... периода

254. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть ...

255. К специфическим функциям физической культуры относится ... функция

256. Основные виды спорта разделяют на группы – в частности, ... (укажите 2 варианта ответов)

257. К средним дистанциям для бега относятся отрезки ...

258. К длинным дистанциям для бега относятся отрезки ...

259. Протяженность марафонской дистанции составляет ...

260. Когда у лыжника на дистанции значительно усиливается дыхание, легочная вентиляция ...

261. Потребление кислорода у спортсмена-лыжника на дистанции составляет до ... в минуту

262. Спортивное плавание включает соревнования по преодолению водных дистанций от ...

263. Стимулировать анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений – это суть принципа ...

264. Обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям, – это ...

265. Спорт от физической культуры отличается ...

266. ... спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие

267. Спортивные ... – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно-тренировочных занятиях

268. Одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы – это спортивные ..., которые выступают не только как форма, но и как средство активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки

269. Неотъемлемая часть тренировочного процесса, вид физических упражнений в комплексе других средств, имеющих вспомогательное значение, – ... подготовка

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)





ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

**287.** Методы физического воспитания имеют свои особенности, в частности, в методах ... упражнения деятельность занимающихся организуется и упорядочивается

**288.** Принцип физического воспитания, заключающийся в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок, — это принцип ...

**289.** Определите правильную последовательность этапов обучения движениям:

**290.** Установите соответствие между методами физического воспитания и их характеристиками:

**291.** В науке о воспитании ... называют особенно важные теоретико-практические положения, которые отражают общие закономерности воспитания и служат в силу этого главными ориентирами на пути к цели

**292.** Согласно принципу ..., результативность педагогического процесса зависит от того, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые

**293.** Согласно принципу ..., необходимо строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности — это принцип ...

**294.** Широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов — это суть принципа ...

**295.** С греческого языка слово «гимнастика» переводится как ...

**296.** Сопоставляя понятия «спорт», «система физического воспитания» и «физическая культура», можно утверждать, что наиболее емким из них является понятие «...»

**297.** Процесс ... физической подготовки направлен на разностороннее воспитание физических качеств человека и формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения

**298.** Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, — это ...

**299.** ... подход к физическому воспитанию выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки

**300.** Регулярные занятия дают ... эффект, чем эпизодические

**301.** Стимулировать анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений — это суть принципа ...

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

- 302.** Одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, – это ... культура
- 303.** Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства ... умений и навыков
- 304.** Физическая культура – это особый род ... деятельности, результаты которой полезны для общества
- 305.** Составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений – это ...
- 306.** Вид физического воспитания, представляющий собой развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности, – это физическая ...
- 307.** Процесс изменения форм и функций организма под влиянием естественных условий или целенаправленного применения специальных физических упражнений – это физическое ...
- 308.** В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета ... развития личности
- 309.** Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и олимпийского движения России были определены Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до ...
- 310.** Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» регламентирует ... (укажите 3 варианта ответа)
- 311.** Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает такие основные направления деятельности в развитии физической культуры и спорта, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 312.** В числе главных препятствий на пути к здоровью – ... (укажите 2 варианта ответа)
- 313.** Для формирования здоровья необходимо ... (укажите 2 варианта ответа)
- 314.** Появление «примитивных» оздоровительных систем возможно в странах, живущих в условия культурной ...
- 315.** Традиционные оздоровительные системы объединяет общий принцип, согласно которому существующие у человека внутренние проблемы разрешаются путем строго определенных действия, направленных на увеличение доступной ...

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал → [t.me/sinerqy](https://t.me/sinerqy)  
Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: [sinerqy.com/list/](https://sinerqy.com/list/)  
Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: [sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru), WhatsApp, Telegram

316. Основными средствами воспитания способности к созданию собственного информационного поля здоровья являются такие, как ... (укажите 2 варианта ответа)
317. Физическая культура – это социальное явление, тесно связанное с ... (укажите 4 варианта ответа)
318. технологическим прогрессом
319. Определите последовательность, в которой располагаются олимпийские кольца в зависимости от их цвета (верхний ряд слева направо, далее нижний ряд слева направо):
320. Двигательные физические способности – это ...
321. Эффект физических упражнений определяется ...

<https://sinerqy.com/list/>

ГОТОВЫЕ ОТВЕТЫ МАГАЗИН

<https://sinerqy.com/list/>

ГОТОВЫЕ ОТВЕТЫ МАГАЗИН

<https://sinerqy.com/list/>

<https://sinerqy.com/konsultaciya/>

Самый быстрый способ связи - мессенджер (кликни по иконке, и диалог откроется)



WhatsApp



Telegram



Max



[sinerqy@yandex.ru](mailto:sinerqy@yandex.ru)



[sinerqy.com](https://sinerqy.com)