





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)

поддерживать общий уровень физической формы и для спортсменов, и для людей, занимающихся физической культурой.

Цели занятия ОФП различны. Одна из этих целей заключается в подготовке организма к физическим и психическим нагрузкам, а также в улучшении выносливости и быстроты восстановления после тренировок и нагрузки.

О какой из целей занятия общей физической подготовкой идет речь?

**5.** Общая физическая подготовка (ОФП) - это система тренировок, направленная на развитие основных физических качеств человека. ОФП является основой для специализированных видов физической подготовки. Она позволяет поддерживать общий уровень физической формы и для спортсменов, и для людей, занимающихся физической культурой.

Цели занятия ОФП различны. Одна из этих целей включает в себя развитие и улучшение состояния костей, суставов и связок, что способствует профилактике травм.

О какой из целей занятия общей физической подготовкой идет речь?

**6.** Специальная физическая подготовка (СФП) - это система тренировок, направленная на развитие физических качеств, которые необходимы для эффективного выполнения специфических задач в каком-либо виде спорта. СФП включает упражнения и тренировки, цель которых - улучшить параметры физической формы, обеспечивающие высокий уровень технической и тактической готовности спортсмена к соревнованиям и выполнению спортивных нормативов.

Выделяют несколько типов задач занятия специальной физической подготовкой. Один из них включает создание прочной базы для выполнения специфических движений в рамках спорта (например, развитие прыжков в длину, точности и силы в метании или специальной техники в борьбе).

О каких задачах занятия специальной физической подготовкой идет речь?

**7.** Провести спортивные соревнования можно несколькими способами. Выбор способа обусловлен правилами и положениями. Это зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или команд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы.

В Российской Федерации спортивные соревнования проводят прямым, круговым, смешанным способами и способом с выбыванием. Один из этих способов основан на принципе последовательных встреч каждого участника/команды со всеми остальными. Обычно его применяют в спортивных играх и единоборствах. Несмотря на продолжительность соревнований этот способ позволяет полно и объективно выявить относительную силу всех участников.

Назовите описанный способ проведения спортивных соревнований.

**8.** Провести спортивные соревнования можно несколькими способами. Выбор способа обусловлен правилами и положениями. Это зависит от задач спортивного соревнования, срока проведения, числа участников или команд, их подготовленности и учебной занятости, от условий материальной базы.

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](https://www.whatsapp.com/), [Telegram](https://t.me/sinerqy)

В Российской Федерации спортивные соревнования проводят прямым, круговым, смешанным способами и способом с выбыванием. Один из этих способов используется для проведения большинства личных и лично-командных соревнований. Результаты участников оценивают метрическими единицами (легкая атлетика, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, плавание) или системой баллов, которые присуждают за качественное или технико-эстетическое исполнение упражнений (гимнастика, аэробика). Все участники последовательно или одновременно исполняют соревновательные упражнения на одной спортивной арене.

Назовите описанный способ проведения спортивных соревнований.

**9.** На основе спортивных упражнений можно построить целую терапевтическую программу для лечения разных расстройств:

В частности, спорт помогает снизить напряженность и вернуть контроль над своим телом.

При борьбе с каким расстройством используются данные особенности спорта?

**10.** Биоритмотест помогает понять, в какие дни или периоды человек будет наиболее продуктивным, а когда будет усталым или плохо себя чувствовать. В зависимости от текущих биоритмов можно оптимизировать режим дня, тренировочные нагрузки, учебу и работу.

Существуют физические, физиологические и психоэмоциональные показатели биоритмотеста.

К какой группе показателей биоритмотеста относятся температура тела, давление, пульс, гормональный уровень?

**11.** Самоконтроль состояния для студента-спортсмена подразумевает регулярное наблюдение за показателями состояния здоровья, физической подготовленностью и адаптацией организма к тренировочным нагрузкам.

Существуют специальные методы и рекомендации по ведению самоконтроля. Один из основных инструментов, используемых для самоконтроля, помогает отслеживать динамику состояния организма, фиксировать субъективные и объективные показатели, а также результаты разных тестов и проб, записывать особенности самочувствия, настроения и физической подготовки.

Назовите описанный инструмент.

**12.** Самоконтроль состояния для студента-спортсмена подразумевает регулярное наблюдение за показателями состояния здоровья, физической подготовленностью и адаптацией организма к тренировочным нагрузкам.

Существуют специальные методы и рекомендации по ведению самоконтроля. В частности, спортсмен может получить профессиональные рекомендации по самоконтролю у тренера, врача или преподавателя. Они помогут скорректировать тренировочный процесс и подобрать нужные упражнения. Спортсмен также может использовать фитнес-трекеры или приложения для измерения физиологических показателей в реальном времени.

Назовите описанный инструмент.

**13.** Установите соответствие понятий и их определений:

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)

14. Слово «инициация» произошло от латинского слова *initiatio* - «...»
15. Система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, – это ...
16. ... – это система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека
17. Профессиональные бойцы в Древнем Риме, выступавшие на арене цирка – это ...
18. А античную эпоху зарождаются спортивные состязания как вид демонстрации физической силы и физического развития – ... игры
19. Расположите определения понятий «бодипозитив», «гигиеническая гимнастика» и «рекреационная деятельность» в порядке их перечисления в задании:
20. ... виды спорта – это виды спорта, занятие которыми создает опасность для жизни, в основном с увеличением скорости, преодолением сложнейших трасс (водных, горных, труднопроходимых), покорением высот и глубин, исполнением сложнейших трюков и упражнений во время состязаний
21. ... – это организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда
22. Установите соответствие современных физических маркеров социального статуса и их характеристик:
23. В ноябре 2024 г. В.В. Путин поручил Правительству РФ на базе Федерального научного центра физической культуры и спорта создать ... спорта для аналитической работы в области спорта и физической культуры
24. Установите соответствие формулировок и содержания правил физической культуры личности, которые важно соблюдать для максимального соответствия образа жизни медицинским требованиям, чтобы сглаживать негативные факторы, с которыми сталкиваются сегодня городские жители:
25. Первая предпосылка активности развивающейся личности, которая выражается в стремлении определить «кто есть кто», – это ...
26. ... – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной или избыточной; вычисляется как масса тела в килограммах, поделенная на квадрат роста в метрах

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)

27. К характерным чертам студенческого периода относится ..., которое связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания
28. К характерным чертам студенческого периода относится ... – стремление быть независимым, испытать свои силы и характер
29. Установите соответствие физических качеств человека и их описаний:
30. Показателями такого спортивного качества, как ..., считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик и изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой
31. ... – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности; характеризуется противостоянием организма человека утомлению
32. Метод выполнения упражнений до ... – это метод выполнения физических упражнений, который характеризуется высоким уровнем нагрузки; упражнение выполняется до предельного состояния, при котором продолжать его выполнение практически невозможно
33. Метод ... – это метод выполнения физических упражнений, который предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой
34. Переменный метод – это метод выполнения физических упражнений, который ...
35. Метод выполнения физических упражнений, который характеризуется постоянной нагрузкой в основной части тренировки, – это ... метод
36. Расположите описания таких методов выполнения физических упражнений, как игровой, интервальный и контрольный метод, в порядке их перечисления в задании:
37. ... физическая подготовка – это система тренировок, направленная на развитие физических качеств, которые непосредственно необходимы для эффективного выполнения специфических задач в каком-либо виде спорта
38. ... – это первая фаза функционального состояния организма после тренировочного занятия, которая выражается в пониженной работоспособности организма
39. ... метод – это метод выполнения физических упражнений, который основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе

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](#)

40. ... работоспособность – это способность организма длительное время производить физическую работу при достаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма
41. Составной частью процесса физического и духовного развития человека выступает ... – творческая активная деятельность личности, целью которой являются совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьба против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков
42. Приведите в соответствие задачи занятия общей физической подготовкой и способы выполнения этих задач:
43. Установите соответствие понятий из области профессионального спорта и их содержания:
44. Установите соответствие категории спорта и ее характеристики:
45. Установите соответствие уровней и примеров соревнований в структуре студенческих спортивных соревнований:
46. ... и стандарты – это требования, которые спортсмен должен выполнить в официальных соревнованиях, чтобы получить определенную категорию; зависят от возраста, пола, уровня соревнований и типа спорта
47. ... – это английская аббревиатура для обозначения Международной федерации университетского спорта – международной федерации, являющейся организатором крупнейших студенческих спортивных событий
48. ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение, управлять эмоциями, не подавляя их
49. ... – это способность человека регулировать свое импульсивное поведение способность переживать стресс, адаптивная способность организма, помогающая пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье
50. ... – это международные спортивные игры среди студентов, аналогичные Олимпийским играм, проводятся с 1959 г. каждые два Международной федерацией университетского спорта
51. Спортивные ... – это градация уровня спортивного мастерства (каждый имеет свой набор требований, которые должны быть выполнены для его получения)
52. Расположите в хронологической последовательности события в истории спорта
53. Спортивная ... – это система, которая делит спортсменов и спортивные результаты на категории в зависимости от уровня их достижений, мастерства и других характеристик
54. Легкая атлетика, гимнастика, фигурное катание – это ... виды 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, Telegram

55. Установите соответствие понятий и их содержания:

56. ... – это состояние, возникающее при слишком интенсивных и частых тренировках спортсмена без должного восстановления, которое приводит к ухудшению его здоровья; спортсмен может потерять мотивацию и даже взять длительный перерыв в тренировках

57. ... – это естественные циклические изменения в организме, которые влияют на физическое, умственное и эмоциональное состояние человека

58. Сила, выносливость, координация движений, скорость реакции и параметры, которые колеблются в зависимости от фаз биоритмов – это ... показатели биоритмотеста

59. Установите соответствие видов и характеристик основных тестов, используемых для оценки работы систем организма при физической нагрузке

60. Расположите описания пробы Генчи, пробы Штанге и пробы Ромберга в порядке их перечисления в задании:

61. Установите соответствие медицинских обследований студентов, которые физической культурой и спортом, и характеристик данных обследований:

62. К объективным показателям самодиагностики относят ... (укажите 2 варианта ответа)

63. ... легких (ЖЕЛ) – это максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть после максимального выдоха (или, наоборот, выдохнуть после максимального вдоха)

64. ... ритмы – это ритмы с периодом менее 24 часов (например, цикл сна, продолжительность которого может быть 90 минут)

65. ... биоритмы – ритмы, которые связаны с сезонными изменениями; они могут длиться от нескольких месяцев до нескольких лет

66. Расположите значения понятий «антропометрия», «самодиагностика», «функциональные пробы и тесты» в порядке их перечисления в задании:

67. Циркадианные ритмы – это ...

68. Набор измерений и оценок, с помощью которых можно определить индивидуальные особенности биоритмов человека, в том числе физические и психоэмоциональные показатели и физиологические изменения, – 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

69. Уровень настроения, концентрация внимания, стрессоустойчивость, когнитивные способности – это ... показатели биоритмотеста
70. Установите соответствие пробы и ее описания:
71. Такой вид медицинских обследований студентов, как дополнительные обследования, проводят ...
72. К субъективным показателям самодиагностики относят ... (укажите 2 варианта ответа)
73. ... – это максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть после максимального выдоха (или, наоборот, выдохнуть после максимального вдоха)
74. ... ритмы – это ритмы с периодом более 24 часов (например, менструальный цикл у женщин, который длится около 28 дней)
75. Установите соответствие групп видов спорта и соответствующих примеров
76. Расположите описания трех категорий спорта согласно схеме (см. рисунок ниже) в порядке слева направо:
77. Возрастные ... – это возрастные группы спортсменов в соответствии со спортивной классификацией
78. Нормативы и ... – это требования, которые спортсмен должен выполнить в официальных соревнованиях, чтобы получить определенную категорию; зависят от возраста, пола, уровня соревнований и типа спорта
79. Аббревиатура FISU служит для обозначения Международной федерации ... спорта, являющейся организатором крупнейших студенческих спортивных событий
80. Марафон, триатлон, плавание на длинные дистанции – это ...
81. Установите соответствие дат и событий в истории спорта:
82. Расположите описания таких физических качеств человека, как быстрота, гибкость и сила, в порядке их перечисления в задании:
83. ... – это подготовительная часть занятия физкультурой, которая обеспечивает преодоление периода вырабатывания, переводит организм из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние
84. ... – это метод выполнения физических упражнений, который предусматривает выполнение упражнений с добавочной нагрузкой

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

85. Метод выполнения физических упражнений, который характеризуется изменением уровня интенсивности при выполнении непрерывной работы, – это ... метод
86. Равномерный метод – это метод выполнения физических упражнений, который ...
87. Установите соответствие методов выполнения физических упражнений и их описаний:
88. Метод выполнения физических упражнений, который основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе, – это ... метод
89. ... работоспособность – это способность организма производить физическую работу при недостаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма, сравнительно с его потребностью
90. Расположите определения понятий «экехейрия», «гимнасий», «инициация» в порядке их перечисления в задании:
91. Понятие «физическая культура» происходит от греческого слова  $\phi\iota\sigma\iota\alpha$  и латинского слова cultura, которые в переводе означают ...
92. ... – это совокупность ценностей и знаний, которые создает и использует общество в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, подготовки и развития
93. ... гимнастика появилась в конце XIX – начале XX в. и изначально называлась «комнатной гимнастикой»
94. Спортивные состязания как вид демонстрации физической силы и физического развития – Олимпийские игры – возникли в ...
95. Установите соответствие понятий и их определений:
96. ... спорт – это организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда
97. ... проявляется в потребности утвердить себя, занять определенную позицию в группе, среди друзей; оно может проявиться через неосознанное, ложное стремление любыми способами обратить на себя внимание

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)