



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



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

1. Физическое совершенство – это ...
2. Физическое воспитание – это ...
3. Физическое развитие – это ...
4. К оздоровительным задачам, которые решаются в процессе физического воспитания, следует отнести ...
5. К воспитательным задачам, которые решаются в процессе физического воспитания, следует отнести ...
6. В русском государстве в начале ... физическое воспитание вводится в систему дворянского образования
7. Впервые в нашей стране понятие «физическое воспитание» вводит русский просветитель ...
8. Для улучшения функциональной подготовленности темп выполнения упражнений должен быть примерно на ..., чем максимальный
9. Развитие организма осуществляется ...
10. Рост человека продолжается приблизительно до 20 лет, причем у девочек наибольшая интенсивность наблюдается в период от ... лет
11. ... – это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определенные специфические функции
12. Эпителиальная ткань ...
13. ... ткань – это поперечно-полосатая, гладкая и сердечная ткань
14. У человека более 200 костей, из которых 85 парных и ... непарных
15. ... кости – кости конечностей
16. ... кости – кости черепа, таза, поясов конечностей
17. ... кости (ребра, грудина, позвонки и др.) выполняют в основном защитную и опорную функции
18. Неорганические вещества составляют ... сухой массы кости

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин
<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин
<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

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



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



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

19. ... — подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани
20. Плотные волокнистые структуры, соединяющие две кости — это ...
21. Мышцы составляют 42% веса тела ...
22. Примерно 25–30% веса всех мышц располагается ...
23. Гладкие мышцы ...
24. Количество кислорода, необходимое для полного обеспечения выполняемой работы, называют кислородным ...
25. Эритроциты — это ...
26. Тромбоциты — это ...
27. Лейкоциты — ...
28. Продолжительность жизни лейкоцитов — ...
29. Общее количество крови составляет ... массы тела человека
30. В эритроцитах ... группы крови содержится агглютиноген В, а в плазме — агглютинин альфа
31. В эритроцитах ... группы крови не содержится агглютиногенов вообще, а в плазме имеются только агглютинины альфа и бэта
32. В эритроцитах ... группы крови содержится агглютиноген А, а в плазме — агглютинин бэта
33. Пульсовое давление — это ...
34. Первичный дыхательный легочный объем воздуха ...
35. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) — количество воздуха, которое ...
36. Величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) у практически здоровых людей, не тренирующихся специально, составляет у женщин — ...
37. ... сок содержит ферменты, расщепляющие углеводы

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

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



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



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

38. ... координирует деятельность различных органов и систем организма и регулирует ее в условиях изменяющейся внешней среды по механизму рефлекса
39. Установите соответствие между названиями анализаторов и их ролью в жизнедеятельности человека:
40. Железы внутренней секреции, или эндокринные железы, вырабатывают особые биологические вещества — ..., которые обеспечивают гуморальную (через кровь, лимфу, межтканевую жидкость) регуляцию физиологических процессов в организме, попадая во все органы и ткани
41. Установите соответствие между железами внутренней секреции и их функциями:
42. ... — одна из сложных биологических образований в организме, важнейшая функция, которая связана с воспроизводством себе подобных
43. ... с помощью своих гормонов регулирует деятельность других эндокринных желез, состоит из передней, промежуточной и задней долей
44. ... представляют собой различные морфофункциональные структуры (половые органы), обеспечивающие половой способ размножения, связанный со сменой поколений человеческих популяций
45. К эргометрическим показателям оценки тяжести физического труда следует отнести ...
46. ... — это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе — гипотез и теории
47. Хроническое утомление ...
48. Локальное утомление ...
49. ... ритмы вызваны воздействием окружающей среды
50. Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, — это время с ... часов
51. ... — это особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности
52. ... — особенности морфофункционального состояния разных систем организма, формирующиеся в результате двигательной деятельности
53. У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет примерно ... ударов в минуту

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



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

54. Самые высокие показатели максимального потребления кислорода (5,5–6,5 л/мин, или 80–90 мл/кг) зарегистрированы у ...

55. ... следует считать необходимым строительным материалом протоплазмы клеток, частью которого являются все ферменты, многие гормоны, зрительный пурпур сетчатки, переносчики кислорода, защитные вещества крови

56. ... являются важной составной частью живого организма, делятся на простые и сложные

57. ... делятся на незаменимые и заменимые

58. Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет ...

59. Недостаток витамина ... приводит к расстройству фосфорного-кальциевого обмена

60. Витаминами бодрости, повышенной работоспособности и крепких нервов называют витамины группы ...

61. ... — соотношение между количеством энергии, поступающей с пищей, и величиной энергетических затрат

62. Количество энергии, затрачиваемое непосредственно на физическую работу, должно составлять не менее ... в сутки

63. ... — это количество крови, выбрасываемое левым желудочком сердца при каждом его сокращении

64. Средняя частота дыхания в покое составляет ... циклов в минуту

65. ... — количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле (вдох, выдох, пауза)

66. ... — объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту

67. ... запрос — количество кислорода, необходимое организму в 1 минуту для окислительных процессов в покое или для обеспечения работы различной интенсивности

68. У не занимающихся спортом предел максимального потребления кислорода (МПК) находится на уровне ...

69. На фазе генерализации формирования двигательных навыков ...

70. Специалист по адаптации ... выделял начальную, переходную, устойчивую, дезадаптацию и повторную адаптацию

71. Состояние организма после вработывания называют ...

72. Состояние организма после преодоления «мертвой точки» называют «...»

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин
<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин
<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

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



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy

Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/

Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

73. Для успешного приспособления к пониженной температуре атмосферного воздуха калорийность пищи при снижении среднемесячной температуры на 10 °С должна повышаться на ...

74. При развитии вибрационной болезни ...

75. Впервые в ... число лиц пенсионного возраста превысило число детей до 16 лет

76. По данным Российского государственного университета нефти и газа им. И.М. Губкина, безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют ... студентов

77. Среди причин смертности населения России в период с 1982 по 2004 гг. основное место занимают болезни ...

78. По продолжительности жизни женщин Россия в настоящее время занимает ... место в мире

79. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ... — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

80. ... считает, что здоровье — это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций

81. По мнению ..., здоровье следует понимать как равновесие между организмом и средой в самом широком смысле этого слова, а мера стресса, мера напряжения систем управления, возвращающих нас к равновесию со средой, есть одновременно и мера здоровья

82. По ..., организм человека представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется ее энергопотенциалом, и чем больше мощность и емкость энергопотенциала, тем выше уровень физического здоровья индивида

83. ... — путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, который заключается в анаэробном расщеплении углеводов и накоплении молочной кислоты

84. ... — путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, связанный с потреблением кислорода, который фактически не ограничен и регламентируется только производительностью систем, обеспечивающих доставку кислорода к тканям

85. ... — путь энергетического обеспечения мышечной деятельности, возможности которого ограничены и исчерпываются за 7–8 секунд работы

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

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

готовые ответы магазин

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

готовые ответы магазин

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

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



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy

Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/

Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

86. ... – наибольшее количество кислорода, которое организм в состоянии потребить во время интенсивной мышечной работы
87. Наиболее высокие значения максимального потребления кислорода (МПК) отмечаются у жителей ... – страны с традиционно высоким уровнем развития массовой физической культуры
88. Наивысшего показателя (77 мл/кг/мин) максимального потребления кислорода (МПК) достигают спортсмены в области ...
89. Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для мужчин рассчитывается по формуле ...
90. Величина должного максимального потребления кислорода (ДМПК) для женщин рассчитывается по формуле ...
91. Считается, что пороговыми величинами максимального потребления кислорода (МПК), гарантирующими стабильное здоровье, являются 42 мл/кг в минуту у мужчин и ... в минуту у женщин
92. Для количественной оценки энергопотенциала организма человека применяется также показатель резерва – «двойное произведение» (ДП) – ...
93. Безопасным уровнем адапционно-энергетического потенциала (АЭП) для мужчин является величина ...
94. ... пульсограмма характеризуется очень узким основанием и заостренной вершиной, регистрируется при выраженном стрессе, патологических состояниях
95. ... пульсограмма указывает на нарушение стационарности процесса, наблюдается при переходных состояниях
96. ... – разница между артериальным давлением систолическим (АДс) и артериальным давлением диастолическим (АДд)
97. Установлено, что через 5–9 минут после выкуривания только одной сигареты мышечная сила уменьшается на ...
98. Оздоровительной тренировкой в России занимается ... взрослого населения
99. Оздоровительная тренировка направлена на ...
100. Если во время тренировки нарушается координация, появляется бледность, боль в области грудной клетки, нарушается ритм сердца, то следует отметить ... реакцию на физическую нагрузку

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com



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

- 101.** Если сразу после тренировки появляется ощущение подавленности, по прошествии 3 минут частота сердечных сокращений (ЧСС) более 100 ударов в минуту, появляются различного рода боли и неприятные ощущения, то следует отметить ... реакцию на физические нагрузки
- 102.** Если между тренировочными занятиями ощущение общей усталости сохраняется не более 2 часов после тренировки, есть желание тренироваться, а частота сердечных сокращений (ЧСС) через 2 часа после тренировки и водных процедур ниже 80 ударов в минуту, то следует отметить ... реакцию на физические нагрузки
- 103.** При закаливании следует придерживаться принципа ...
- 104.** ... – новое направление закаливания воздухом, которое заключается в кратковременном воздействии экстремальным холодным воздухом
- 105.** Закаливание ... следует применять спустя 30–40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи
- 106.** Наибольшей биологической ценностью белка из продуктов, содержащих растительные жиры, обладает ...
- 107.** ... входят в состав многих ферментов и играют важную роль в обмене веществ, способствуют действию гормонов, а также повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (инфекция, высокая и низкая температура и т.д.)
- 108.** Доминирующей ценностью из комплекса 18 жизненно важных ценностей среди студентов младших курсов является ...
- 109.** При сильном напряжении в процессе учебной работы частота сердечных сокращений (ЧСС) у студентов поднимается до ...
- 110.** Мозговая ткань в состоянии покоя поглощает ... кислорода, потребляемого всем организмом
- 111.** Сравнительное изучение состояния здоровья студентов в период обучения показало, что на младших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- 112.** На старших курсах студенты чаще всего страдают от ...
- 113.** Степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума относятся к фактору ... характера работоспособности человека

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





ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



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

114. Согласно типичной динамике умственной работоспособности в течение недели, понедельник – вработывание, вторник ..., пятница, суббота – снижение работоспособности
115. Период вработывания у студентов в первом полугодии учебного года длится ... недели
116. Тип людей, у которых работоспособность примерно одинакова на протяжении всего дня – это «...»
117. Исследования, проведенные в г. Новосибирске, показывают, что у 91,6 % школьников ...
118. ... – сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности
119. У студентов расход энергии в процессе обучения составляет примерно ... в сутки
120. Курсы шведской гимнастики и атлетики были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете ...
121. Курсы шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете были открыты ...
122. Учебная программа курсов шведской гимнастики и атлетики в Санкт-Петербургском университете состояла из ... и других дисциплин
123. Развитие физической культуры и спорта в вузах дореволюционной России получило новый импульс после 25 августа ..., когда правительство ввело в университетах так называемые «фирменные правила», устанавливающие автономию университетов
124. В ... в уставы институтов и университетов России были введены так называемые правила о студентах, которые регламентировали создание студенческих организаций, в том числе спортивной направленности
125. Занятия с частотой сердечных сокращений (ЧСС) выше 160 уд/мин и моторной плотностью 65–75 % рекомендуется использовать на ...
126. Интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) – 110–130 уд/мин с моторной плотностью – 65–80 % рекомендуется использовать на ...
127. Тренировочная нагрузка в недельном цикле должна быть распределена таким образом, чтобы отдых приходился на ...
128. Если в каникулярное время объем тренировочной работы взять за 100 %, то во время сессии он должен быть ...

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/konsultaciya/>
готовые ответы магазин



Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinergy.com/list/

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

129. ... – это физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний

130. Первые оздоровительные лагеря появились в ...

131. У тех, кто отдыхал в условиях лагеря, работоспособность, по показателям метода физической работоспособности (PWC 170), возросла на ... по сравнению с периодом начала каникул

132. Режим (распорядок) дня отдыхающих в лагере должен предусматривать ...

133. В структуре волевых качеств бегуна–стайера самым значимым свойством личности является ...

134. В структуре волевых качеств гимнаста самым значимым свойством личности является ...

135. В структуре волевых качеств футболиста самым значимым свойством личности является ...

136. Представители ... видов спорта более эмоционально зрелые, терпеливые, трезво оценивающие действительность, соблюдающие общественные моральные нормы

137. Представители ... видов спорта более невротически утомляемы, раздражительны, эмоционально возбудимы

138. Известный специалист в области оздоровительного применения физических упражнений ... установил связь физической и умственной работоспособности и пришел к выводу о том, что физическая нагрузка – важнейший фактор психического благополучия

139. Физиологической основой принципа ... является суперкомпенсация

140. Физическое упражнение в отличие от трудового двигательного действия ...

141. ... подготовка – обучение основам техники двигательных действий, выполняемых в соревнованиях и на учебно-тренировочных занятиях

142. Под двигательным ... понимают такую степень владения техникой движения, когда необходима повышенная концентрация внимания на составные операции, при этом способы решения двигательной задачи отличаются нестабильностью

143. ... – такая степень владения техникой движения, при которой управление движениями происходит автоматизировано и отличается высокой надежностью

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





ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy

Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/

Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

144. Направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности — это ... подготовка

145. Под процессом совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленного на всестороннее физическое развитие человека понимают ... подготовку

146. В теле человека насчитывается около ... мышц

147. Абсолютная сила мышц человека ...

148. ... режим — режим, когда при мышечном напряжении длина мышцы увеличивается

149. Наиболее эффективный режим работы мышц — ...

150. По методу ... усилий, выполнение упражнений организуется таким образом, чтобы занимающийся смог подтянуться 1–3 раза в одном подходе, при условии, что он способен самостоятельно подтянуться как минимум 2–3 раза

151. По методу ... усилий, подтягивания в одном подходе выполняются до «отказа», если занимающийся имеет максимальный индивидуальный показатель 10–15 подтягиваний и более, то следует применять отягощение весом 30–70 % от максимального

152. Если занимающийся легко выполняет 10–15 подтягиваний, то можно говорить о методе ... усилий, в котором следует применять отягощения до 30 % от максимального, в одном подходе использовать 10–15 повторений, максимально быстрый темп, всего выполнять 3–6 подходов

153. ... — это препараты, введение в организм которых сопровождается усилением процессов тканевого обмена и лучшим усвоением мышцами белков

154. ... определяется количеством движений в единицу времени

155. Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений ...

156. Бег с максимальной скоростью выполняется ... метров

157. Для овладения гладким спринтерским бегом (по дистанции) используется бег ...

158. Для развития физических качеств, необходимых при старте используется прыжок ...

159. Разница между активной и пассивной гибкостью — ...

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com

<https://sinerqy.com/list/>
готовые ответы магазин

<https://sinerqy.com/konsultaciya/>
готовые ответы магазин



ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
на нас в Телеграм



Подписчикам СКИДКИ! Телеграмм канал — t.me/sinerqy

Магазин готовых ответов на тесты купить в магазине по ссылке: sinerqy.com/list/

Нужна помощь с тестами, практикой? Пиши: sinerqy@yandex.ru, WhatsApp, Telegram

160. Неверно, что ... можно восстановить путем регулярных тренировок после длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями

161. ... способ измерения гибкости предполагает наличие потенциометрического датчика в угломере, что дает возможность графической регистрации изменений угловых градусов в виде гониограммы

162. На этапе ... решаются задачи развития подвижности применительно к конкретной спортивной двигательной деятельности

163. Эффектность тренировки, направленной на развитие гибкости, можно значительно повысить, применяя биомеханическую стимуляцию (БМ-стимуляцию), предложенную ...

164. Рекомендуемое время вибрационного воздействия в одном занятии для биомеханической стимуляции (БМ-стимуляции) — до ... минут

165. ... метод тренировки проводится при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 145–175 уд/мин, продолжительностью от 10 до 60–90 минут, упражнение выполняется равномерно без ускорений и остановок

166. ... метод тренировки в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца, небезопасен для организма

167. При ... методе тренировки во время выполнения упражнения чередуются отрезки с переменной скоростью, частота сердечных сокращений (ЧСС) к концу интенсивного отрезка — 170–175 уд/мин., а к концу малоинтенсивного — 140–145 уд/мин.

168. ... — это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни

169. Из видов спорта, которые благоприятно влияют на формирование осанки, можно отметить ...

170. ... — составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

171. Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах 5–15 апреля ...

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

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



WhatsApp



Telegram



Max



sinerqy@yandex.ru



sinerqy.com