

# Итоговый тест по дисциплине "Физическая культура и спорт" 2022-2023 уч. год

Чтобы сохранить изменения, [войдите в аккаунт Google](#). Подробнее...

\* **Обязательно**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура это: \*

1 балл

- ☐ часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека
- ☐ часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека
- ☐ наука о природе двигательной деятельности человека
- ☐ выполнение физических упражнений, развитие физических качеств и занятия спортом

2. Что является основным показателем физического развития человека?

\* 1 балл

- ☐ физическая активность
- ☐ антропометрические характеристики человека
- ☐ деловая активность



3. Основное специфическое средство физического воспитания: \*

1 балл

- ☐ оздоровительные силы природы
- ☐ тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, эспандеры
- ☐ физические упражнения
- ☐ гигиенические факторы

4. При тяжелой степени переутомления вегетативные нарушения проявляются в виде следующего признака:

\* 1 балл

- ☐ Временами ощущение тяжести в голове
- ☐ Часто ощущение тяжести в голове
- ☐ Временами головные боли, снижение аппетита
- ☐ Частые головные боли, потеря аппетита

5. Физкультурное движение - это? \*

1 балл

- ☐ системная и целенаправленная гуманитарная подготовка студента, определяющая его адаптивность, самообучаемость, самостоятельность и инициативность
- ☐ совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры
- ☐ результат реализации социальной программы физического развития, выступающей как средство и способ выполнения человеком социальных обязанностей



6. Недостаток двигательной активности людей называется: \*

1 балл

- ☐ Гипертонией
- ☐ Гиподинамией
- ☐ Гипотонией
- ☐ Гипокинезией

7. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится: \*

1 балл

- ☐ на вегетативную нервную систему
- ☐ на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг
- ☐ на подкорку головного мозга
- ☐ на дыхательную систему

8. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:

\* 1 балл

- ☐ интенсивностью
- ☐ задачами
- ☐ временем проведения
- ☐ местом проведения



9. Меры профилактики переутомления: \*

1 балл

- ☐ сменить вид деятельности
- ☐ прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации
- ☐ посидеть 3-4 минуты

10. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:

\* 1 балл

- ☐ 30 тыс.
- ☐ 10 тыс.
- ☐ 5 тыс.
- ☐ 15 тыс.

11. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

\* 1 балл

- ☐ занятия лыжной подготовкой
- ☐ общая физическая подготовка
- ☐ специальная физическая подготовка
- ☐ занятия легкой атлетикой

12. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

\* 1 балл

- ☐ социальные условия труда
- ☐ индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов
- ☐ географические черты региона, в который направляются выпускники
- ☐ условия и характер труда специалистов



13. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу: \*

1 балл

- ☐ адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией
- ☐ применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость
- ☐ применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт)
- ☐ все вышеперечисленное

14. Ученый, доказавший, что работоспособность восстанавливается быстрее в активном состоянии, когда движения выполняются неутомленными частями тела, в результате которых в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается: \*

1 балл

- ☐ И.П. Павлов
- ☐ И.А. Аршавский
- ☐ И.М. Сеченов
- ☐ А.А. Ухтомский

15. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности: \*

1 балл

- ☐ в середине учебного года
- ☐ в период зимних и летних каникул



- ☐ в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях)
- ☐ в начале учебного года

16. Факторы риска, возникающие в период обучения, в результате воздействия, которых могут появиться сердечно-сосудистые, нервные, психические заболевания: \* 1 балл

- ☐ кратковременное эмоциональное напряжение
- ☐ хроническое нарушение режима труда и отдыха
- ☐ умственное утомление
- ☐ долговременная устойчивая работоспособность

17. Основа производственной физической культуры - это: 1 балл

- ☐ умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда
- ☐ полное состояние покоя
- ☐ теория активного отдыха
- ☐ пассивный отдых

18. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи: \* 1 балл

- ☐ адаптивной двигательной рекреации
- ☐ адаптивной физической реабилитации
- ☐ адаптивного физического воспитания



Назад

Далее

Очистить форму

Никогда не используйте формы Google для передачи паролей.

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. [Сообщение о нарушении](#) - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

