Контрольный тест по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1.Преимущества тренированного организма

Выполнение мышечной работы значительной продолжительности или интенсивности, способность достигать при максимальных нагрузках высокого уровня функционирования систем организма



Устойчивость к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам



Более экономное функционирование физиологических систем в покое и при физических нагрузках



Все вышеперечисленное



2.Какова цель ПФК?

Укрепление здоровья



Укрепление здоровья и повышение эффективности труда



Повышение эффективности труда



Укрепление здоровья за счет снижения эффективности труда



3.Ферменты выполняют в организме функцию:

Каталитическую



Структурную



Транспортную



Энергетическую



4.Каким должен быть оптимальный двигательный режим у студентов?

Для юношей и для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день



Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 8-12 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день



Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день



Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 0,5 часа в день



5.Средства физической культуры – это

Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь



Физические упражнения



Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы



Физические упражнения, спорт, игры



6.Как называется самая короткая форма физической культуры в режиме учебного дня?

Макропауза активного отдыха



Фаза активного отдыха



Активный отдых



Микропауза активного отдыха



7.Показателем мощности аэробных процессов является

Максимальное потребление кислорода



Жизненная емкость легких



Статическая выносливость



Максимальная скорость движения



8.Что включает профессиограмма специалиста?

Профессиограмма включает описание режима дня



Профессиограмма включает описание трудовой деятельности специалиста



Профессиограмма включает описание режима сна и бодрствования



Профессиограмма включает описание труда и отдыха специалиста



9.Что является основным средством физического воспитания?

Физическое упражнение



Физическая реабилитация



Физиологическая кривая нагрузки



10.Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека



Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека



Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека



Здоровье это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека



11.Когда и кем было впервые введено в обращение словосочетание «физическая культура»?

Во второй половине XIX века Петром Францевичем Лесгафтом



В середине XIX века Жоржем Демени



В конце XIX века Евгением Сандовым



В 20-е годы XX века Николаем Ильичём Подвойским



12.Как гиподинамия влияет на сердечно-сосудистую систему?

Угнетаются процессы энергообразования



Снижается продукция надпочечников



Нарушается питание миокарда



Все вышеперечисленное



13.Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека – это

Физическое воспитание



Функциональная тренированность



Физическая подготовка



Физическое развитие



14.Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?

Ловкость



Гибкость



Выносливость



15.Как называется комплекс функциональных свойств организма, которые определяют двигательные возможности человека?

Физические качества



Двигательные умения



Двигательные навыки



16.Каким этапом в обучении движениям является разучивание?

Первым этапом



Вторым этапом



Третьим этапом



17.Работоспособность человека зависит от

Уровня тренированности (А)



Состояния психики (Б)



Степени владения техникой движений (В)



А+Б+В



18.На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

При начальном разучивании движения



При углубленном разучивании движения



При совершенствовании движения



19.Какие задачи решаются в процессе ППФП в вузе?

Подготовки студентов к практике



Подготовки студентов к половой жизни



Подготовки студентов к эффективной трудовой деятельности



Подготовки студентов к учебной деятельности



20.Физическая тренировка - это

Форма активной адаптации



Приспособление человека к интенсивной мышечной деятельности



Достижение устойчивой работоспособности организма



Все перечисленное



21.Адаптация предполагает

Приспособление организма к меняющимся условиям среды



Поддержание гомеостаза



Обеспечение работоспособности



Все перечисленное



22.Какой спорт, в первую очередь, расширяет возможности человека в комплексном развитии физических качеств, гармонизации телесного развития и укреплении здоровья?

Олимпийский спорт



Профессиональный спорт



Массовый спорт



23.Какие факторы отрицательно влияют на профессиональную работоспособность?

Шум, вибрация



Cтрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие



Шум, вибрация, стрессы, загазованность, неудобная рабочая поза и другие



Шум, вибрация, стрессы, и другие



24.Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

Принцип динамичности



Принцип систематичности



Принцип наглядности



25.Какой порядок обучения двигательным действиям является верным:

Формирование знаний об упражнении – применение на практике – формирование двигательного навыка – формирование двигательного умения



Формирование образа упражнения – формирование знаний о технике упражнения – применение на практике – формирование двигательного умения – формирование двигательного навыка



Врождённый двигательный навык – формирование знаний об упражнении – формирование двигательного умения



Формирование образа упражнения – формирование двигательного навыка – формирование двигательных умений высшего порядка



26.Способность противостоять утомлению это –

Выносливость



Сила



Гибкость



27.Что входит в понятие «качество специалиста»?

В понятие «качество специалиста» включаются его профессиональные знания, навыки, умения



В понятие «качество специалиста» включаются физическая готовность к эффективной трудовой деятельности



В понятие «качество специалиста» включаются его профессиональные знания, навыки, умения, а также физическая готовность к эффективной трудовой деятельности



В понятие «качество специалиста» включаются его общие знания, навыки, умения



28.Подразделение упражнений на циклические, ациклические, смешанные – это

Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования



Классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека



Классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков



Классификация упражнений по структуре движений



29.Сколько выделяют этапов формирования теории и методики физической культуры?

Три



Четыре



Пять



Шесть



30.Гомеостаз - это

Динамично изменяющиеся параметры организма



Постоянство внутренней среды организма



Структурность физических упражнений



Внутренняя среда организма



31.Какой должна быть частота пульса при выполнении утренней гимнастики?

Не более 140-150 уд/мин



Более 140-150 уд/мин



Не более 120 уд/мин



Более 100 уд/мин



32.Какая продолжительность утренней зарядки?

Более 30 минут



Менее 20 минут



10 минут



20-30 минут



33.Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

Эластичностью



Гибкостью



Растяжкой



34.Для оценки физического развития используют результаты измерений

Антропометрии



Только физиометрии - жизненная емкость легких и др.



Только соматоскопии- осанка и т.д.



Только соматометрии - длина и масса тела, окружность грудной клетки и т.д.



35.Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий



Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться.



Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям



Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности



36.Гипокинезия сопровождается снижением

Артериального давления



Функционального развития



Двигательной активности



Все перечисленное



37.Физическая нагрузка – это

Двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие



Движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств



Процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека



Активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма



38.В чём состоит главная цель физического воспитания студентов?

Формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста



Подготовка молодёжи к службе в армии



Вовлечение молодёжи в занятия массовым спортом



Оздоровление молодёжи

