

В чём заключалась суть учения гуманистов в период разложения феодализма и зарождения капитализма?

- Использовать средства физического воспитания для укрепления здоровья

Что подразумевает понятие «досуг»:

- свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития

Какой фактор относится к группе объективных факторов, определяющих потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность?

Выберите один ответ:

- ☐ Соответствие эстетическим вкусам
- ☐ Понимание общественной значимости занятий
- ☐ Состояние здоровья занимающихся
- ☒ Чувство удовлетворения от физической деятельности

Что является целью физического воспитания студентов?

- Формирование физической культуры личности

Какое спортивное зрелище считалось самым захватывающим в древности?

- Борьба

Какая функция спорта позволяет человеку познавать свои возможности и изыскивать возможности для реализации и увеличения своих результатов?

- Эвристически-достиженческая

В какой период истории католическая церковь запрещала заниматься физической культурой крестьянам и ремесленникам?

- В средние века

Что появилось в жизнедеятельности людей раньше?

- Охота

К какой группе видов спорта относится велоспорт?

Выберите один ответ:

- ☐ Сложно-координационных
- ☐ Единоборства
- ☒ Скоростно-силовых
- ☐ Циклических

Какое состояние здоровья и допуск на практические занятия физкультурой имеют студенты подготовительной физкультурной группы?

- Лица со слабым физическим развитием, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья функционального характера, занимающиеся вместе с основной, но с удлинёнными сроками сдачи норм

Какая форма спортивной деятельности в капиталистических странах была самой популярной в XX веке? Выберите один ответ:

- ☒ Спортивные занятия в физкультурно-оздоровительных клубах
- ☐ Спортивно-массовые мероприятия
- ☐ Спортивные занятия на предприятиях
- ☐ Спортивные занятия дома

Реализация какой из функций спорта обеспечивает наибольшую массовость?

Выберите один ответ:

- ☒ a. Зрелищная функция
- ☒ b. Коммуникативная функция
- ☐ c. Экономическая функция
- ☐ d. Рекреативная функция

Какими упражнениями отличались дети африканских племён при тренировке силы и выносливости, от других древних народов? Выберите один ответ:

- ☐ Плавание
- ☐ Фехтование палками и метание в цель
- ☐ Прыжки в длину и высоту
- ☒ Бег на дальние дистанции

Как называется органическая часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике?

- Физическая культура

К какому виду направленности самостоятельных занятий относятся занятия, предполагающие использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения?

- Оздоровительно-рекреативному

В какой период Новейшей истории произошло образования трех направлений физической культуры и спорта: в странах социализма, в развивающихся странах, капиталистических странах?

Выберите один ответ:

- ☐ a. После Октябрьской социалистической революции
- ☐ b. До Первой мировой войны
- ☐ c. После Второй мировой войны
- ☒ d. После буржуазной революции во Франции

Какие слои населения занимались физическими упражнениями в Древнем Египте? Выберите один ответ:

- ☐ a. Городское население
- ☐ b. Рабы
- ☐ c. Сельское население
- ☒ d. Мужское население

По какому показателю оценивают уровень здоровья?

Выберите один ответ:

- ☐ Порог аэробного обмена
- ☐ Порог анаэробного обмена
- ☒ Минимальное потребление кислорода Максимальное потребление кислорода

В каком году в нашей стране был принят закон, утвердивший разделение спорта на любительский и профессиональный?

- В 1999 г.

Какая сумма была предусмотрена Министерством спорта России на образование в сфере физкультуры и спорта в 2016 году?

- 6,56 млрд. рублей

Когда в России впервые четко были установлены правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определены принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а также Олимпийского движения в России?

- 29 апреля 1999 года

К какой группе видов спорта относится фигурное катание?

- Сложно-координационных

В какой период истории начали проводиться рыцарские турниры?

- В средние века при феодальном строе

В какой форме физическая культура представлена в высших учебных заведениях?

- Учебная дисциплина

Какая сумма была выделена Министерству спорта России в 2016 году?

- ☐ • 74,96 млрд. рублей

С выполнением каких физических упражнений наиболее часто связывают профилактико-тренировочный эффект оздоровительной физической культуры?

- Умеренной интенсивности аэробной направленности

Какой вид спорта относится к многоборьям? Выберите один ответ:

- ☒ Греко-римская борьба
- ☐ Марафон
- ☐ Бег с барьерами
- ☐ Триатлон

Какой тест не является обязательным для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений? Выберите один ответ:

- ☐ а. бег 3000 м
- ☒ б. подтягивание на перекладине
- ☐ с. сгибание и разгибание рук в упоре
- ☐ d. бег 100 м

Что является решающим фактором укрепления здоровья студента? Выберите один ответ:

- ☒ Генетическая предрасположенность
- ☐ Материальные возможности студента
- ☐ Режим дня студента
- ☐ Позиция самого студента, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью

Какая функция физкультурно-спортивной науки определяет основу рациональной организации жизнедеятельности человека, общества и подчиняется объективным законам?

- Мировоззренческая

В какой стране Древнего Востока была написана книга «Кун-фу»?

- В Древнем Китае

Какая форма самостоятельных занятий обеспечивает предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения?

- Упражнения в течение дня

Какому признаку утомления соответствует напряженная мимика и учащенное дыхание до 22-26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме?

Выберите один ответ:

- ☐ а. Небольшое физическое утомление
- ☒ б. Резкое переутомление
- ☐ с. Значительное
- ☐ d. Перетренированность

Какое определение дано понятию любительский спорт в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999 г?

- Многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта

Какой принцип оздоровительной тренировки соответствует завету Гиппократата?

- «Не вреди»

Реализация какой из функций спорта обеспечивает наибольшую массовость? Выберите один ответ:

- ☐ a. Зрелищная функция
- ☐ b. Экономическая функция
- ☐ c. Рекреативная функция
- ☒ d. Коммуникативная функция

Как классифицируется минимальная величина тренировочной нагрузки, которая дает необходимый тренировочный эффект?

- Пороговая

Нагрузка какой интенсивности носит развивающий характер:

Выберите один ответ:

- ☒ a. 75-85% от максимальной
- ☐ b. 85-95% от максимальной
- ☐ c. более 95% от максимальной
- ☐ d. менее 75% от максимальной

Какая функция физкультурно-спортивной науки способствует формированию производительных и творческих сил общества, развитию техники, технологиям, подготовке специалистов к управлению?

- Материально-производственная

Чем необходимо овладеть студентам для достижения цели физического воспитания?

- Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре

Какая направленность физической культуры преобладала в Шумерской цивилизации? Выберите один ответ:

Бытовая (добывание пищи, обустройство жилища и т.п.)

☒ Соревновательная

Военная

Оздоровительная

Когда и где был впервые употреблен термин физическая культура (телесная культура)?

- XIX веке, в Англии и США

Какое явление стало основой физического воспитания? Выберите один ответ:

- ☒ a. Имитация действий
- ☐ b. Повторяемость действий
- ☐ c. Обучаемость
- ☐ d. Заимствование

Что рассматривается по степени исторического использования в системе оздоровительной физической культуры и спорта в качестве инновационного средства физкультурно-спортивного образования, сохранения здоровья, психологического состояния и социальной активности человека?

Выберите один ответ:

- ☒ Методики обучения
- ☐ Естественные силы природы
- ☐ Физические упражнения
- ☒ Материально-техническая база

Какая дистанция указывает на удовлетворительную степень подготовленности по тесту Купера:

Выберите один ответ:

- ☐ a. не менее 2,4 км
- ☒ b. не менее 1,5 км
- ☐ c. не менее 1,9 км
- ☐ d. не менее 2,1 км

За счет чего следует повышать уровень физической нагрузки на начальном этапе занятий бегом:

- увеличением дистанции бега

Какой группы здоровья не существует?

- Освобожденные от изучения дисциплины «Физическая культура»

Соревнования по каким видам спорта проводились в рамках Всемирных юношеских игр 1998 г. в Москве?

- Баскетбол, борьба вольная и греко-римская, волейбол, гандбол, гимнастика спортивная и художественная, дзюдо, лёгкая атлетика, плавание и синхронное плавание, теннис, настольный теннис, фехтование, футбол

Какие средства физической культуры процветали при французском дворе, в условиях норм этикета, в эпоху Французского Просвещения?

- Танцы и фехтование

В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности, прошедшие в Греции?

- В 1896 г.

Что было главным в повестке дня, на встрече Президента России Б. Н. Ельцина и Президента МОК Х. А. Самаранча, 25 января 1992 года?

- Участие стран СНГ в Олимпийских играх 1992 г. и перспективы развития спорта в России

Что описывает книга «Атлетические упражнения», выпущенная в 1806 году? Выберите один ответ

- ☐ Способы оздоровления двигательной активностью Подготовку
- ☐ спортсменов к соревнованиям
- ☒ Технику выполнения различных физических упражнений
- ☐ Военную подготовку

Какая задача физического воспитания относится к общепедагогическим?

Выберите один ответ:

- ☒ Привитие определённых знаний, умений и навыков
- Формирование двигательных навыков
- Развитие и совершенствование основных физических качеств человека
- Систематические занятия физическими упражнениями, которые способствуют нравственному, эстетическому, трудовому, военно-патриотическому и другому воспитанию

Какая двигательная активность характерна заключительной части самостоятельного тренировочного занятия?:

- Медленный бег и упражнения на расслабления

Какая часть финансовых средств, полученных советским спортсменом за победу на международных соревнованиях в 70-х годах XX столетия, шла в федеральный бюджет и в дальнейшем распределялись на развитие какого-либо вида спорта?

- 30%
- ☒ 50%
- 70%

Какую дистанцию принято считать оптимальной при оздоровительном плавании без остановки?

- 800 - 1000 м

С преодоления какого расстояния рекомендуется начинать лыжные прогулки с оздоровительной целью?

- 5-8 км

Какая нагрузка соответствует частоте сердечных сокращений 120 уд./мин., при оздоровительном плавании?

- Легкая

Как в высшем учебном заведении организуется контроль развития физической, функциональной подготовленности, и учета теоретических и методико-практических знаний?

- Тестированием физической и функциональной подготовленности, а также проверкой теоретических знаний

Какой компонент не входит в структуру физической культуры личности:

- a. мотивационно-ценностный
- b. теоретический
- c. практико-деятельностный
- d. операционный



К какому виду направленности самостоятельных занятий относятся занятия, заключающиеся в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм?

- Лечебному
- Спортивному
- Общеподготовительному
- Гигиеническому



Чем необходимо овладеть студентам для достижения цели физического, воспитания?

Системой практических умений и навыков, обеспечивающих, сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре



Мотивационно-ценностным отношением студентов к физической культуре, установкой на здоровый образ жизни, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии

Научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни

Что предусматривает профессионально-прикладной спорт:

- с. подготовку к профессиональной деятельности

При какой частоте пульса нагрузка сразу после выполнения физических упражнений считается мало

- не более 120 уд/мин.

Что предполагает принцип динамичности построения тренировочного процесса:

- постепенность изменения величины физической нагрузки

Какая задача не решается оздоровительной физической тренировкой?

- Выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Что необходимо знать студентам для достижения цели физического воспитания?

Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре



Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

С какого, самого раннего времени, можно проследить за развитием

физической культуры?

Выберите один ответ:

- ☐ 150 000 г.до нэ
- ☒ 40000 г.до нэ
- ☐ 120 000 г.до нэ
- ☐ 200 000 г. до нэ

Основу физической культуры какой цивилизации в 3 веке до н.. составляли лечебная гимнастика, болеутоляющий массаж, танцы и боевые искусства?

- Китая

Что является характерной особенностью спорта?

- Соревновательная деятельность

В какой стране Древнего Мира различали два метода применения физических упражнений: гимнастику и агонику?

- В Древней Греции

Как отличается производительность труда у людей систематически занимающихся физическими упражнениями и не занимающихся системно:

- выше на 3 - 5 % у занимающихся систематически

Какие учебные занятия по физической культуре обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала?

- Контрольные

Какое физическое качество преимущественно развивают циклические упражнения аэробной направленности?

- Выносливость

Какая специализация была внедрена во многие специализированные высшие учебные заведения России по физической культуре и спорту в 1990-е годы, в рыночных условиях труда?

- Спортивный менеджмент

В какое время стали возникать спортивные международные объединения?

- В конце XIX - начале XX веков

Какое количество энергии тратит человек массой 70 кг. при пробегании 5 км. в аэробном режиме:

- 350 ккал

В чём заключается «Гарвардский степ-тест»:

- Восхождении на ступеньку

Какое планирование в спорте называется перспективным

- На 4 года

Какая функция физкультурно-спортивной науки составляет теоретическую и методологическую базу?

- познавательная

Какая документ, в марте 1993 года, стал основой законотворческой деятельности регионов России, установив основные принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта?

- Основы законодательства РФ «о физической культуре и спорте»

К какому виду направленности самостоятельных занятий относятся занятия, предполагающие использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения?

- оздоровительно-рекреативному

Какая организация была создана в Москве в 1988 году, для создания спортивного резерва?

- мвдсо

На какое отделение по физической культуре зачисляют студентов основной физкультурной группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявивших желание углубленно заниматься одним из видов спорта организованном в вузе?

- спортивное

При каких условиях достигается эффект физической подготовки?

- Когда человек начинает упражняться в детском возрасте

Какой недельный объем двигательной активности рекомендуется учащимся ВУЗОВ, в соответствии с правилами оздоровительной тренировки?

- 10-14 часов

Какой элемент является системообразующим в массовой физической культуре?

- Общее физическое развитие и оздоровление

Какая средняя скорость велопробегов считается оптимальной, в оздоровительных целях?

Выберите один ответ:

25-30 км/час

20-25 км/час

☒ 10-15 км/час

15 — 20 км/час

Какой метод не относится к методам оздоровительной физической тренировки?

•Метод принудительно усложненного разучивания

Какому признаку утомления соответствует напряженная мимика и учащенное дыхание (38-46 в мин)

•Значительное

Какая организация выполняла функции Исполнительной дирекции этих Всемирных юношеских игр 1998 г. в Москве?

☒ Международный олимпийский комитет

Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму

Олимпийский комитет России

Московское городское физкультурно-спортивное объединение (МГФСО)

В какой период рыцарство получило распространение по всей Европе?

VIII – IX вв

☒ X – XI вв

VI – VII вв

IV – V вв

В каком государстве Древнего Мира была разработана классическая система военно-физической подготовки?

•В Древнем Риме

Какие упражнения составляли основу немецкой системы гимнастики?

•Упражнения на гимнастических снарядах

Какое количество часов Минздрав России определил, как минимальную норму недельного объема двигательной активности студентов?

•10

Какая ценность современного общества считается основной?

•здоровье

Какие слои населения занимались физическими упражнениями в Древнем Египте?

•Рабы

Как называется обратимое снижение работоспособности, являющееся естественной защитной реакцией организма при длительной или напряженной работе?

•Утомление

Какие методы исследования составляют основу практической физкультурно-спортивной науки:

•Эмпирические

К какому периоду историческая наука относит возникновение физической культуры?

•К начальному периоду развития первобытной общины

Как называется метод оздоровительной тренировки, рекомендуемый для начинающих и заключающийся в чередовании значительных по мощности (для данного индивида) нагрузок с умеренными в течение одной тренировки?

•Интервальный

Какая зона интенсивности физической нагрузки характеризуется аэробным процессом энергетических превращений при частоте сердечных сокращений до 130 ударов в минуту для лиц студенческого возраста?

☒ Первая

Вторая

Третья

Нулевая

В чем заключается феномен активного отдыха?

Уменьшении интенсивности физической нагрузки

Ускорении процесса восстановления

☒ Переключении на другой вид деятельности

Увеличении интенсивности физической нагрузки

Что есть гносеологические методологические установки в физической культуре и спорту:

проблемы познания биологического, физического и психологического потенциала личности в установлении мировых рекордов в спорте и оценка возможностей науки в этом

☒ принципы научного познания совершенствования организма человека

аутотренинг

проблемы оздоровления подрастающего поколения средствами и методами физической культуры и спорта