В какое время стали возникать спортивные международные объединения? - В конце XIX – **начале XX веков**

Какая форма самостоятельных занятий обеспечивает предупреждение наступающего утомления, способствует поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения? - **Упражнения в течение дня**

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? - **Физические упражнения**

Каких значений частоты сердечных сокращений (ЧСС) не рекомендуется превышать при оздоровительном беге, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей? - **130 – 140 уд./мин**

На сколько рекомендуется увеличивать нагрузку, по отношению к достигнутому уровню, при низкой исходной физической работоспособности, в соответствии с правилами оздоровительной тренировки? - **3 – 5%**

Какое количество энергии тратит человек массой 70 кг. при пробегании 5 км. в аэробном режиме: - **350 ккал**

Что описывает книга «Атлетические упражнения», выпущенная в 1806 году? - **Подготовку спортсменов к соревнованиям**

Чем характеризуется нагрузка средней интенсивности: **- сопровождается устойчивой работоспособностью**

Какие упражнения составляли основу немецкой системы гимнастики? - **Упражнения на гимнастических снарядах**

Кем была разработана система оздоровления военно-физической подготовки в России? - **Суворовым А.В.**

Какая задача не решается оздоровительной физической тренировкой? - **Выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

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**

В какой период рыцарство получило распространение по всей Европе? - **VIII – IX вв**

В чём заключается научное исследование в физической культуре и спорте: **- в выработке знаний о развитии любого социального вопроса**

Каковы особенности физической культуры в рабовладельческом обществе? - **Физическая культура приобрела классовый характер и служила интересам господствующего класса**

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

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»**

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

К какому виду направленности самостоятельных занятий относятся занятия, предполагающие использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья? - **Гигиеническому**

Какие принципы оздоровительной тренировки напрямую связаны друг с другом? - **Принцип «доступности» и принцип «не вреди»**

Какое время рекомендуется уделять подготовительной части (разминке) самостоятельного тренировочного занятия? - **10 – 15 мин**

Какой элемент является системообразующим в массовой физической культуре? - **Общее физическое развитие и оздоровление**

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

Какая двигательная активность характерна заключительной части самостоятельного тренировочного занятия? - **Медленный бег и упражнения на расслабления**

Что было главным в повестке дня, на встрече Президента России Б. Н. Ельцина и Президента МОК Х. А. Самаранча, 25 января 2992 года? - **Участие стран СНГ в Олимпийских играх 1992 г. и перспективы развития спорта в России**

Какой девиз использовался на Всемирных юношеских играх 1998 г. в Москве? - **Москва — открытый мир детства!**

Что отражает спорт в современном обществе? - **Форму культуры**

В чём заключается «Гарвардский степ-тест»: - **восхождении на ступеньку**

Какая функция физкультурно-спортивной науки позволяет предвидеть будущее физического потенциала народа? – **Прогностическая**

Какой принцип оздоровительной тренировки соответствует завету Гиппократа? **- «Не вреди»**

Что не требуется студентам специальной медицинской группы для получения зачета по физической культуре? - **Посещения практических учебных занятий**

Чему равна рекомендуемая продолжительность самостоятельного тренировочного занятия? - **60 – 90 минут**

С какого, самого раннего времени, можно проследить за развитием физической культуры? – **либо 150к, либо 200к, хуй его знает**

На какое количество групп разделяются все виды спорта, по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности? – **6**

На какие две группы подразделяются занятия по физической культуре по форме занятий физическими упражнениями? - **Учебные и внеучебные**

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

Какой недельный объем двигательной активности рекомендуется учащимся ВУЗов, в соответствии с правилами оздоровительной тренировки? - **10 – 14 часов**

Что, в первую очередь способствует вовлечению людей в регулярные занятия двигательной активностью, в современных фитнес-центрах? - **Квалифицированный тренерско-преподавательский состав**

При каких условиях достигается эффект физической подготовки? - **Когда человек начинает упражняться в детском возрасте**

Какое учащение пульса является нормальной реакцией на функциональную пробу с 20 приседаниями? - **50 - 70%**

Нагрузка какой интенсивности носит развивающий характер: - **85-95% от максимальной**

Как называется обратимое снижение работоспособности, являющееся естественной защитной реакция организма при длительной или напряженной работе? – **Утомление**

Какая цель объединяла спартанское и афинское образование? - **Подготовка к войне**

Какой вид спорта относится к многоборьям? – **Триатлон**

Какие организации выступали главным звеном в системе подготовки спортивных резервов в России в 1990-е годы? – **Спортивные школы**

В какой период истории начали проводиться рыцарские турниры? - **В средние века при феодальном строе**

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? - **94 – 95%**

В чем заключается феномен активного отдыха? - **Ускорении процесса восстановления**

Какую дистанцию принято считать оптимальной при оздоровительном плавании без остановки? - **800 – 1000 м**

Какое физическое качество развивается преимущественно при выполнении циклических упражнений смешанной направленности (аэробной и анаэробной)? - **Общая и специальная выносливость**

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 удлиненными сроками сдачи норм**

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

Какой метод не относится к методам оздоровительной физической тренировки? - **Метод принудительно усложненного разучивания**

Как называются обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данного упражнения, возникающие сразу после прекращения упражнения? – **Восстановление**

 В каком году была утверждена европейская хартия «Спорт для всех»? **- В 1975 г.**

Какой разновидности соответствует оздоровительная ходьба, с темпом 91 – 110 шаг/мин.? – **Быстрая ходьба**

С выполнением каких физических упражнений наиболее часто связывают профилактико-тренировочный эффект оздоровительной физической культуры? - **Умеренной интенсивности аэробной направленности**

Какое количество движений в сутки позволяют поддерживать организм в оптимальном состоянии, согласно исследованиям, проведенным в области здоровья человека? – **10000**

Для чего необходима физкультурная пауза: - **для получения краткосрочного активного отдыха**

Что служило основой развития спортивной науки в России в 1990-е годы? - **Крупнейшие разработки фундаментальной науки в области важнейших проблем спортивной деятельности**

Что не является условием допуска к зачету по физической культуре для студентов основной группы? – **Участие в соревнованиях**

Какая нагрузка соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) 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**

Что является решающим фактором укрепления здоровья студента? - **Позиция самого студента, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью**

За счет чего следует повышать уровень физической нагрузки на начальном этапе занятий бегом: - **увеличением дистанции бега**

Сколько частей содержит самостоятельное тренировочное занятие? -  **3**

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

Какие упражнения, используемые в паузах для отдыха, рекомендуется работающим сидя: - **маховые движения, в положении стоя**

Какие системы физического воспитания возникли в начале XIX века? - **Немецкая, шведская**

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**

Какие слои населения занимались физическими упражнениями в Древнем Египте? – **Рабы**

Что предусматривает профессионально-прикладной спорт: -   
**подготовку к профессиональной деятельности**

С преодоления какого расстояния рекомендуется начинать лыжные прогулки с оздоровительной целью? - 5 – 8 км

К какому периоду историческая наука относит возникновение физической культуры? - **К начальному периоду развития первобытной общины**

Какова направленность ациклических упражнений в оздоровительной тренировке? - **Повышения силовой выносливости**

Какая задача не решается оздоровительной физической тренировкой? - **Выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

В каком году в нашей стране был принят закон, утвердивший разделение спорта на любительский и профессиональный? - **В 1999 г.**

Какая сумма была выделена Министерству спорта России в 2016 году? - **74,96 млрд. рублей**

Какой вид гимнастики был популярен в экономически развитых странах в конце 1980-х гг., а затем и в России в 1990-е годы? – **Ритмическая**

Какие упражнения называются аэробными: - **упражнения, повышающие усвоение организмом атмосферного кислорода**

Какой вид спорта относится к группе видов спорта, где в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности? - **Авиамодельный спорт**

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

Соревнования по каким видам спорта проводились в рамках Всемирных юношеских играх 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**

Какова была характерная особенность педагогической теории Дж.Локка? – **Утилитаризм**

Благодаря чему многие активные личности, тренера-преподаватели смогли улучшить свое материальное положение в 1990-е годы? - **Предоставление населению платных физкультурно-спортивных услуг**

C какой целью стало создаваться городское ополчение в средние века? - **С целью обороны городов от набегов и поборов феодалов – рыцарей**

В какой стране Древнего Мира различали два метода применения физических упражнений: гимнастику и агонистику? - **В Древней Греции**

Что необходимо знать студентам для достижения цели физического воспитания? - **Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни**

Какое состояние здоровья и допуск на практические занятия физкультурой имеют студенты основной физкультурной группы? - **Практически здоровые, допускающиеся к сдаче всех нормативов**

В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности, прошедшие в Греции? - **В 1896 г.**

Кто был лучшим тяжелоатлетом среди супертяжеловесов на чемпионате мира в Гуанчжоу в 1995 году? - **Андрей Чемеркин**

Какова основная направленность оздоровительной тренировки? - **Повышение функционального состояния организма до необходимого уровня**

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

К какой группе видов спорта относится тяжелая атлетика? – **Скоростно-силовых**

Какое планирование в спорте называется перспективным: - **На 4 года**

Какой вид спорта относится к группе видов спорта, где проявляются предельные физические и психические качества? - **Бег с барьерами**

В какой форме не проводятся учебные занятия по физической культуре? - **Занятий в спортивных секциях на платной основе**

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**

По какому показателю оценивают уровень здоровья? - **Максимальное потребление кислорода**

Как называется инновационная физкультурно-спортивная активность, состоящая из ритмической ходьбы под музыку с использованием степ-платформы? - **Степ-аэробика**

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

При какой частоте пульса нагрузка сразу после выполнения физических упражнений считается большой? - **более 160 уд./мин.**

Какой характер носили занятия физическими упражнениями в Месопотамии? – **Состязательный**

Как называется инновационная физкультурно-спортивная активность, состоящая из комплекса ритмичных физических упражнений, выполняемых в воде под музыку? – **Аквааэробика**

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**

Чем являются занятия спортом для спортсмена-профессионала? - **Основным видом деятельности**

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**

Какое место заняла юниорская сборная России на чемпионате мира по хоккею с шайбой в Канаде в 1999 году? – **1**

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**

Как представлена «Физическая культура» в высшем учебном заведении: - **обязательная учебная дисциплина**

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**

Какая функция спорта сравнивает и даёт объективную оценку определённых человеческих возможностей в процессе состязания? - **Соревновательно-эталонная**

К какой группе видов спорта относится фигурное катание? - **Сложно-координационных**

Какие основные составляющие включает история физической культуры и спорта? - **Историю, физическую культуру и спорт**

Какими упражнениями отличались дети африканских племён при тренировке силы и выносливости, от других древних народов? - **Фехтование палками и метание в цель**

Какой группы здоровья не существует? - **Освобожденные от изучения дисциплины «Физическая культура»**

В каких странах в XIX веке возникли спортивно-игровые системы физического воспитания? - **Англия, США**

В какой период Новейшей истории произошло образования трех направлений физической культуры и спорта: в странах социализма, в развивающихся странах, капиталистических странах? - **После Второй мировой войны**

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**

Какая организация выполняла функции Исполнительной дирекции этих Всемирных юношеских игр 1998 г. в Москве? - **Московское городское физкультурно-спортивное объединение (МГФСО)**

Какие показатели организма человека в последнюю очередь возвращаются к исходным: - неверный ответ ЧСС и артериальное давление (верного у меня нет)

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**

Какую основную задачу решают занятия физическими упражнениями с лицами среднего и старшего возраста? - **Поддерживание на полноценном уровне жизненно важных двигательных навыков и умений**

В какой зоне интенсивности физической нагрузки совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга? – **Третьей**

Какая направленность физической культуры преобладала в Шумерской цивилизации? – неверные ответы: -Бытовая (добывание пищи, обустройство жилища и т.п.) -Соревновательная

Что подразумевает понятие «досуг»: - **свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития**

Что произошло с физкультурным движением в России в конце 1991 года? – неверный ответ -Реорганизовано

Какие методы исследования составляют основу практической физкультурно-спортивной науки: - **эмпирические**

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

Кем была разработана система упражнений, получившая название суставной гимнастики? – **Песталоцци**

Как называются несколько упражнении, подобранных в определенном порядке для решения конкретных задач, выполняемых в одном занятии: - **комплекс**

Какова рекомендуемая частота и продолжительность выполнения физкультурной паузы: - **через 2-2,5 часа после начала работы впервой и второй половине дня, 7-10 мин**