1. Какой вид спорта относится к группе видов спорта, где в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности?

**Ответ: Авиамодельный спорт**

1. Какого времени достаточно для получения оздоровительного эффекта от пробежек?  
   **Ответ: 15 – 30 минут**
2. При каком условии осуществляется распределение студента в специальную **медицинскую** группу по физической культуре?  
   **Ответ: При наличии соответствующего медицинского заключения**
3. В какой стране Древнего Востока была написана книга «Кун-фу»?  
   **Ответ: В Древнем Китае**
4. В каких странах в XIX веке возникли спортивно-игровые системы физического воспитания?  
   **Ответ: Англия, США**
5. 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?  
   **Ответ: Интервальный**
6. Какой из разделов не включает в себя дисциплина «Физическая культура»?  
   **Ответ: Соревновательный**
7. Какое количество энергии тратит человек массой 70 кг. при пробегании 5 км. в аэробном режиме:  
   **Ответ: 350 ккал**
8. По какой причине физическое воспитание для девочек всячески игнорировалось в Англии в XIX веке?  
   **Ответ: Физические упражнения вызывают выделение пота**
9. Что описывает книга «Атлетические упражнения», выпущенная в 1806 году?  
   **Ответ: Подготовку спортсменов к соревнованиям**
10. Какие упражнения составляли основу немецкой системы гимнастики?  
    **Ответ: Упражнения на гимнастических снарядах**
11. Какую основную задачу решают занятия физическими упражнениями с лицами среднего и старшего возраста?  
    **Ответ: Поддерживание на полноценном уровне жизненно важных двигательных навыков и умений**
12. Что появилось в жизнедеятельности людей раньше?  
    **Ответ: Охота**
13. Какое физическое качество преимущественно развивают циклические упражнения аэробной направленности?  
    **Ответ: Выносливость**
14. Какой элемент является системообразующим в массовой физической культуре?  
    **Ответ: Общее физическое развитие и оздоровление**
15. Какая функция спорта позволяет человеку познавать свои возможности и изыскивать возможности для реализации и увеличения своих результатов?  
    **Ответ: Эвристически-достиженческая**
16. Какая функция физкультурно-спортивной науки способствует формированию производительных и творческих сил общества, развитию техники, технологиям, подготовке специалистов к управлению?  
    **Ответ: Материально-производственная**
17. Какой вид гимнастики был популярен в экономически развитых странах в конце 1980-х гг., а затем и в России в 1990-е годы?  
    **Ответ: Ритмическая**
18. В каком году в нашей стране был принят закон, утвердивший разделение спорта на любительский и профессиональный?  
    **Ответ: В 1999 г.**
19. В какой стране Древнего Мира различали два метода применения физических упражнений: гимнастику и агонистику?  
    **Ответ: В Древней Греции**
20. В какой зоне интенсивности физической нагрузки совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга?  
    **Ответ: Третьей**
21. 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  
    **Ответ: Лечебному**
22. Что больше всего интересовало людей в древности в занятиях физической культурой?  
    **Ответ: Красота**
23. В какой форме физическая культура представлена в высших учебных заведениях?  
    **Ответ: Учебная дисциплина**
24. Как представлена «Физическая культура» в высшем учебном заведении:  
    **Ответ: обязательная учебная дисциплина**
25. Какое спортивное зрелище считалось самым захватывающим в древности?  
    **Ответ: Борьба**
26. Какова была характерная особенность педагогической теории Дж.Локка?  
    **Ответ: Утилитаризм**
27. Какому типу физической нагрузки соответствует 30 – 40 км. бега в неделю?  
    **Ответ: Оптимальная**
28. В какой основной форме была представлена физическая культура в Древнем мире?  
    **Ответ: Добывание пищи**
29. Какие организации выступали главным звеном в системе подготовки спортивных резервов в России в 1990-е годы?  
    **Ответ: Спортивные школы**
30. Какое количество часов Минздрав России определил, как минимальную норму недельного объема двигательной активности студентов?  
    **Ответ: 10**
31. 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?  
    **Ответ: Физическая культура**