

**Тест начат** Среда, 22 сентября 2021, 18:43

**Состояние** Завершенные

**Завершен** Среда, 22 сентября 2021, 18:59

**Прошло времени** 15 мин. 52 сек.

**Баллы** 30,00/30,00

**Оценка** 50,00 из 50,00 (100%)

**Отзыв** Поздравляем! Тест сдан.

**Вопрос 1**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Оценка общей выносливости организма человека по тесту К. Купера – это

Выберите один ответ:

- a. пробы с приседанием
- b. пробы с задержкой дыхания
- c. 12ти минутный бег с преодолением максимального расстояния ✓
- d. лестничная проба

**Вопрос 2**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Современное производство характеризуется

Выберите один или несколько ответов:

- a. спокойным темпом трудового процесса
- b. быстротой и точностью движений и решений ✓
- c. высокой концентрацией внимания ✓
- d. повышением сложности и интенсивности труда ✓

**Вопрос 3**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности

Выберите один ответ:

- a. да ✓
- b. нет
- c. в зависимости от состояния организма
- d. в зависимости от самочувствия человека

**Вопрос 4**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите верную систему показателей, характеризующих небольшую степень утомления организма

Выберите один ответ:

- a. окраска кожи – небольшое покраснение; потливость небольшая; движение – быстрая походка; внимание хорошее, безошибочное выполнение указаний; самочувствие – никаких жалоб ✓
- b. окраска кожи – небольшое покраснение; потливость небольшая; движение – быстрая походка; внимание хорошее, безошибочное выполнение указаний; самочувствие – жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение
- c. окраска кожи – небольшое покраснение; потливость большая (особенно в плечевом поясе); движение – быстрая походка; внимание – замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды; самочувствие – никаких жалоб
- d. окраска кожи – значительное покраснение; потливость небольшая; движение – быстрая походка; внимание хорошее, безошибочное выполнение указаний; самочувствие – никаких жалоб

**Вопрос 5**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К объективным показателям самоконтроля относится

Выберите один ответ:

- a. самочувствие
- b. весовые показатели
- c. аппетит
- d. частота сердечных сокращений ✓

Вопрос 6  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

ЖЕЛ — это

Выберите один ответ:

- a. жизненный единовременный лот
- b. жизненный единоотечный лавсонит
- c. жизненная емкость легких ✓
- d. желтизна легких

Вопрос 7  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

Занятия физической культурой

Выберите один или несколько ответов:

- a. снимают утомление нервной системы и всего организма ✓
- b. могут способствовать возникновению различных заболеваний
- c. способствуют укреплению здоровья ✓
- d. повышают работоспособность ✓

Вопрос 8  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

Выбор видов спорта и средств физической культуры в соответствии с профессиональной направленностью для филолога будет следующим

Выберите один ответ:

- a. бег, спортивные игры, плавание, атлетизм ✓
- b. бег, спортивные игры, плавание, борьба, единоборства, стрельба, автоспорт
- c. бег, гимнастика, акробатика, велосипед, атлетизм, туризм, плавание
- d. бег, спортивные игры, плавание, туризм

Вопрос 9  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся — это

Выберите один ответ:

- a. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности ✓
- b. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта
- c. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления
- d. учебная дисциплина в колледже, направленная на подготовку обучающегося к будущей профессии

Вопрос 10  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях

Выберите один ответ:

- a. аквааэробикой
- b. футболом
- c. баскетболом
- d. греблей ✓

Вопрос 11  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

Средства ППФП можно объединить в следующие группы

Выберите один или несколько ответов:

- a. прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта ✓
- b. оздоровительные средства
- c. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы ✓
- d. целостное применение прикладных видов спорта ✓

Вопрос 12  
Верно  
Баллов: 1,00 из 1,00

ИГСТ — это

Выберите один ответ:

- a. индекс Гарвардского степ-теста ✓
- b. индивидуальный Гарвардский степ-тест
- c. индекс Генчи степ-тест
- d. индекс Гарвардского степ-теста

- d. индивидуальный Генчи степ-тест

Вопрос 13

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выбор видов спорта и средств физической культуры в соответствии с профессиональной направленностью для юриста будет следующим

Выберите один ответ:

- a. бег, спортивное игры, плавание, атлетизм
- b. бег, гимнастика, акробатика, велосипед, атлетизм, туризм, плавание
- c. бег, спортивные игры, плавание, туризм
- d. бег, спортивные игры, плавание, борьба, единоборства, стрельба, автоспорт ✓

Вопрос 14

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Для оценки уровня тренированности человека применяется методика «Ортоstaticеская проба». Укажите верные нормативы, применяемые в рамках данной методики

Выберите один ответ:

- a. разница пульса лежа и стоя до 12 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности; от 13 до 18 уд/мин – удовлетворительное; 19 – 25 уд/мин – неудовлетворительное, то есть отсутствие физической тренированности; более 25 уд/мин – свидетельствует о переутомлении или заболевании ✓
- b. разница пульса лежа и стоя до 15 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности; от 16 до 30 уд/мин – удовлетворительное; 30 – 45 уд/мин – неудовлетворительное, то есть отсутствие физической тренированности; более 45 уд/мин – свидетельствует о переутомлении или заболевании
- c. разница пульса лежа и стоя до 5 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности; от 6 до 15 уд/мин – удовлетворительное; 15 – 25 уд/мин – неудовлетворительное, то есть отсутствие физической тренированности; более 25 уд/мин – свидетельствует о переутомлении или заболевании
- d. разница пульса лежа и стоя до 20 уд/мин – хорошее состояние физической тренированности; от 29 до 35 уд/мин – удовлетворительное; 35 – 55 уд/мин – неудовлетворительное, то есть отсутствие физической тренированности; более 55 уд/мин – свидетельствует о переутомлении или заболевании

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

По пульсу человека, находящегося в положении сидя (в покое) можно оценить общее состояние

Выберите один ответ:

- a. двигательной активности
- b. физической подготовки
- c. сердца ✓
- d. головного мозга

Вопрос 16

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Дневник самоконтроля нужен для

Выберите один ответ:

- a. контроля родителей
- b. коррекции расписания дня
- c. коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями ✓
- d. лично занимающемуся

Вопрос 17

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Меры профилактики переутомления

Выберите один ответ:

- a. посидеть 3 – 4 минуты
- b. сменить вид деятельности
- c. прогуляться в течение 30 минут
- d. прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей и выполнять их рекомендации ✓

Вопрос 18

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Для оценки уровня тренированности человека применяется методика «Лестничная проба», при этом испытуемому рекомендуется подняться на четвертый этаж в привычном для него темпе и без остановок на площадках, а далее сосчитать пульс. Укажите верные нормативы, применяемые в рамках данной методики

Выберите один ответ:

- a. ниже 80 уд/мин – отлично, меньше 100 уд/мин – хорошо, меньше 120 уд/мин – удовлетворительно, выше 140 уд/мин – плохо
- b. ниже 100 уд/мин – отлично, меньше 120 уд/мин – хорошо, меньше 140 уд/мин – удовлетворительно, выше 140 – плохо ✓
- c. ниже 60 уд/мин – отлично, меньше 100 уд/мин – хорошо, меньше 120 уд/мин – удовлетворительно, выше 140 уд/мин – плохо
- d. ниже 120 уд/мин – отлично, меньше 140 уд/мин – хорошо, меньше 160 уд/мин – удовлетворительно, выше 140 уд/мин – плохо

Вопрос 19

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Проба Генчи – это

Выберите один ответ:

- a. задержка дыхания на вдохе
- b. контрольные упражнения на выносливость
- c. задержка дыхания на выдохе ✓
- d. задержка дыхания под водой

Вопрос 20

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Для оценки уровня тренированности человека применяется методика «Одномоментная проба». Укажите верные нормативы, применяемые в рамках данной методики

Выберите один ответ:

- a. величина ЧСС по 20 % означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую, от 41 до 65 % – удовлетворительную, от 66 до 75 % – плохую, от 76 % и более – очень плохую ✓
- b. величина ЧСС по 20 % означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 % – хорошую, от 41 до 60 % – удовлетворительную, от 61 до 85 % – плохую, от 78 % и более – очень плохую
- c. величина ЧСС по 10 % означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 11 до 20 % – хорошую, от 21 до 45 % – удовлетворительную, от 46 до 75 % – плохую, от 76 % и более – очень плохую
- d. величина ЧСС по 20 % означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 30 % – хорошую, от 31 до 55 % – удовлетворительную, от 56 до 75 % – плохую, от 76 % и более – очень плохую

Вопрос 21

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

История гимнастики – это

Выберите один ответ:

- a. специфическая отрасль знаний, в рамках которой рассматриваются вопросы о формировании истории физической культуры
- b. основная отрасль знаний, наука о закономерностях развития гимнастики
- c. специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи, изменяющиеся в связи с экономическими, политическими и культурными переменами условий жизни людей ✓
- d. специфическая отрасль знаний и важный раздел науки о культурной жизни людей

Вопрос 22

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В чем состоит основное отличие техники бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

Выберите один ответ:

- a. углом отталкивания ногой от дорожки
- b. постановкой стопы на дорожку ✓
- c. специальным дыханием
- d. работой рук

Вопрос 23

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В баскетболе умение выбрать место и держать игрока с мячом или без мяча формируется при обучении тактическим действиям, применяемым при

Выберите один ответ:

- a. обороне
- b. нападении
- c. защите ✓
- d. взаимодействии

Вопрос 24

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания координационных ациклических движений?

Выберите один ответ:

- a. спортивная аэробика ✓
- b. легкая атлетика
- c. футбол
- d. спортивная акробатика

Вопрос 25

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Как характеризуется динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Выберите один ответ:

- a. средство развития физических качеств
- b. средство развития умственных качеств
- c. средство, способствующее снижению возбудимости центральной нервной системы и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
- d. средство, способствующее нормализации мозгового и периферического кровообращения ✓

Вопрос 26

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Основными средствами какого вида спорта являются упражнения танцевального характера, выполняемые спортсменками с предметами и без предметов?

Выберите один ответ:

- a. художественная гимнастика ✓
- b. степ
- c. плавание
- d. легкая атлетика

Вопрос 27

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В рамках какого вида спорта мужчинами выполняется комплекс следующих физических упражнений: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине и опорные прыжки?

Выберите один ответ:

- a. спортивная акробатика
- b. художественная акробатика
- c. художественная гимнастика
- d. спортивная гимнастика ✓

Вопрос 28

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какой должна быть обувь для занятий по физической культуре?

Выберите один ответ:

- a. удобная
- b. ботинки
- c. туфли
- d. кроссовки ✓

Вопрос 29

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите вариант расшифровки аббревиатуры «ОС», соответствующий содержанию теоретического материала по дисциплине «Физическая культура»

Выберите один ответ:

- a. определенная стойка
- b. основной стиль
- c. основная стойка ✓
- d. очень серьезный

Вопрос 30

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Диаметр баскетбольного кольца составляет

Выберите один ответ:

- a. 70 см
- b. 45 см ✓
- c. 35 см
- d. 100 см