1. Физические качества – это:

Выберите один ответ:

проявление человека в определенной двигательной деятельности

основа двигательных возможностей человека

целесообразная двигательная деятельность

морфофункциональные свойства для движения человека

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

Выберите один ответ:

ведущего звена техники

основных элементов техники

подводящих упражнений

упражнения по частям

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

Выберите один ответ:

частотой сердечных сокращений

сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

возможностью преодолевать усталость при их выполнении

утомлением, возникающим в результате их выполнения

4. Комплекс упражнений, направленный на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе:

Выберите один ответ:

кардионагрузка

заминка

разминка

силовая нагрузка

5. Под выносливостью понимают:

Выберите один ответ:

время, в течение которого удаётся поддерживать заданные скорость и темп движений

совокупность морфофункциональных свойств организма

способность совершать работу без изменения показателей работоспособности

способность к продолжительной работе

6. Под скоростными способностями понимают …

Выберите один ответ:

выполнение двигательных действий в максимальный отрезок времени

способность выполнять движения с большой частотой

способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость

способность быстро реагировать на простой или сложный сигнал

7. Самоконтроль за уровнем развития общей выносливости наиболее целесообразно осуществлять по результатам бега на \_\_\_\_ метров.

Выберите один ответ:

1000

400

3000

500

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с:

Выберите один ответ:

приказом руководителя предприятия (организации, учреждения)

требованиями различных сфер профессиональной деятельности

желанием рабочих, студентов заниматься спортивной деятельностью

требованиями конкретного вида профессиональной деятельности

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на:

Выберите один ответ:

формирование прикладных навыков и развитие физических и психических качеств

повышение общей физической подготовленности

развитие общих физических качеств

реабилитацию лиц, перенесших заболевания или травмы

10. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

Выберите один ответ:

адаптация и формирование готовности к профессиональной деятельности

развитие профессионально важных физических качеств

формирование профессионально-прикладных умений и навыков

повышение устойчивости к неблагоприятным факторам профессии

11. Наиболее значимый показатель для построения методики профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

двигательная активность

санитарно-гигиенические производственные условия

физические и психические нагрузки

вспомогательные рабочие движения

12. Фактор, обуславливающий особенность профессионально-прикладной физической подготовки студентов разных направлений подготовки:

Выберите один ответ:

психологические особенности деятельности

требования к уровню физических качеств

характер и условия будущей профессиональной деятельности

условия внешней среды

13. Основной показатель эффективности решения задач профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

затраты времени на переподготовку к другой профессии

уровень развития специальных физических качеств

затраты времени на профессиональное обучение

показатели работоспособности и надежности профессиональной деятельности

14. Наиболее значимым показателем построения методики профессионально-прикладной физической подготовки является:

Выберите один ответ:

физические и психические нагрузки в профессии

санитарно-гигиенические производственные условия

вспомогательные рабочие движения

двигательная активность

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с:

Выберите один ответ:

приказом руководителя предприятия (организации, учреждения)

желанием рабочих, служащих, студентов заниматься спортивной деятельностью

требованиями различных сфер профессиональной деятельности

требованиями конкретного вида профессиональной деятельности

16. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента подразумевает систему физического воспитания направленную на:

Выберите один ответ:

подготовку человека к определенной профессиональной деятельности

формирование прикладных двигательных качеств

психофизическую готовность человека к успешной профессиональной деятельности

формирование прикладных знаний, качеств, умений и навыков

17. Основная цель профессионально-прикладной физической подготовки направлена на:

Выберите один ответ:

воспитание профессионально важных черт характера у человека

формирование осанки и телосложения

формирование и совершенствование психологических навыков

развитие профессионально важных физических способностей

18. В качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке используется:

Выберите один ответ:

физические упражнения

соревнования в профессионально-прикладных упражнениях

круговая тренировка

игровая деятельность

19. Виды спорта, являющиеся собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД:

Выберите один ответ:

планерный и парашютный спорт

прикладные спортивные многоборья и единоборства

спортивный туризм и соответствующие разновидности спортивного ориентирования

водно-моторный и парусный спорт

20. Основная направленность профессионально-прикладной физической подготовки:

Выберите один ответ:

оздоровительно-реабилитационная

специально-физическое совершенствование

общее физическое совершенствование

оздоровительно-физкультурная