

«Специальная физическая подготовка»

Вопросы и ответы из теста по [Специальной физической подготовке](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 81

Тест по предмету «Специальная физическая подготовка».

1. Активный контакт с противником, чтобы создать условия проведения атаки, — это:
 - **захват**
2. Биосоциальное определение человека — это:
 - **индивид**
3. Борьба одного с одним или одного с несколькими противниками — это:
 - **рукопашное единоборство**
4. Бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги, — это:
 - **подножка**
5. Быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника — это:
 - **нырок**
6. Быстрый наклон туловища вперед и выставление противоположной ноги в сторону противника — это:
 - **выпад**
7. Вертикальные позиции обучаемых, применяемых в качестве исходных положений перед выполнением приемов, — это:
 - **стойки**
8. Влияние, которое достигается путем обращения внимания на себя, демонстрации эталона поведения, — это:
 - **личный пример**
9. Временная динамика психической деятельности утомление, эмоциональное напряжение (стресс), монотония — это:
 - **психические состояния**
10. Выполнение скоординированных действий по заранее разработанному плану — это:
 - **групповые нападения**
11. Групповые боевые действия в местах упорного сопротивления противника — это:
 - **рукопашные схватки**
12. Двигательные акты бойцов, которые решают конкретные задачи (атаковать противника или его обезоружить), — это:
 - **действия в рукопашном бою**
13. Движения и действия, используемые в целях улучшения физического состояния человека, — это _____ упражнения.
 - **физические**



14. Действия могут быть повторными, с отбивом оружия и обманом, встречными и ложными, которые называются:

- **атаками**

15. Деятельность по овладению знаниями, умениями и навыками — это:

- **учение**

16. Закрепленные физические упражнения, которые являются результатом обучения, — это:

- **навыки**

17. Изменение положения противника или перемещение его путем вращения — это:

- **поворот**

18. Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, — это:

- **психические свойства личности**

19. Использование определенных элементов и условий, обеспечивающих обучение и воспитание сотрудников, — это _____ учебного процесса по физической подготовке.

- **организация**

20. Категория социальная и характеризует человека как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений — это:

- **личность**

21. Короткое и сильное движение, направленное на противника в целях выведения его из равновесия, — это:

- **тычок**

22. Лишение противника контакта с оружием — это:

- **обезоруживание**

23. Наука, изучающая движение человека и частей его тела в пространстве и во времени, — это:

- **биомеханика**

24. Некритическое восприятие, вера в правильность сообщения — это:

- **внушение**

25. Обобщенное отражение действительности на уровне представлений или на уровне понятий — это:

- **знания**

26. Общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучаемым, — это объем ...

- **нагрузки**

27. Один самых сильных факторов, влияющих на эффективность учебной и спортивной деятельности, — это:

- **утомление**

28. Одна из главных функций в осуществлении обмена газов (кислорода и углекислоты) между организмом и окружающей средой — это:

- **дыхание**

29. Органы чувств (зрительный, слуховой, вестибулярный, двигательный и суставно-мышечный), внутренних органов (тактильный, температурный, болевой, обонятельный и вкусовой) играют важную роль при выполнении физических упражнений — это:

- **анализаторы**



30. Освобождение от захватов, нанесение травм противнику, его задержание и конвоирование, обезвреживание, уничтожение, выведения из строя при помощи ударов и удушений — это:

- **приемы борьбы без оружия**

31. Отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу выполняемых за определенный период времени упражнений, т.е. к объему, — это _____ нагрузки.

- **интенсивность**

32. Педагогическая деятельность по организации учебной деятельности и управления — это:

- **преподавание**

33. Перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры — это:

- **бросок**

34. Перекрытие дыхательных путей противника — это:

- **удушение**

35. Перемена центра тяжести тела в пространстве в целях принятия удобного положения по отношению к противнику — это:

- **передвижение**

36. Перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры — это:

- **переворот**

37. Перемещение общего центра тяжести тела противника за площадь опоры — это:

- **выведение из равновесия**

38. Перемещение тела с чередованием безопорного и опорного положения — это:

- **передвижение прыжками**

39. Подбив ноги противника подошвенной частью стопы — это:

- **подсечка**

40. Подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач, — это _____ направленность физической подготовки.

- **специальная**

41. Поддержание партнера при его падении в процессе обучения — это:

- **страховка**

42. Познание и понимание основных условий и явлений, связанных с педагогической деятельностью, — это _____ компонент деятельности педагога.

- **гностический**

43. Постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически, — это _____ гигиена.

- **личная**

44. Прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня — это:

- **связывание**

45. Применение на практике знаний по физической подготовке и спорту — это:

- **умения**



46. Профессиональная специфическая категория, означающая определенную степень овладения педагогическим опытом, степенью совершенства учебно-воспитательной деятельности, развития личности, — это _____ культура преподавателя.

- **педагогическая**

47. Процесс психического воздействия с помощью логического обоснования, словесных сообщений, приведения доказательств своей правоты — это:

- **убеждение**

48. Процесс, который неотделим от учебной и общественной деятельности, — это:

- **самовоспитание**

49. Психическое состояние, которое является результатом однообразия каких-либо действий (несложные стереотипные упражнения, бедность внешней информации), — это:

- **монотония**

50. Пути и способы, при помощи которых преподаватель передает обучаемым знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества, — это:

- **методы обучения физическим упражнениям**

51. Разновидность встречных атак на противника, начинаются в ответ на первое движение противника в целях опередить его — это:

- **контратаки**

52. Резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху, — это:

- **удар**

53. Резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади, — это:

- **рывок**

54. Рычаг, при котором конечность противника заводится за спину или за голову, — это:

- **загиб**

55. Санитарное состояние мест занятий и оборудования, которое подразумевает чистоту воздуха, определенную температуру и влажность, освещение и постоянную уборку помещений, — это _____ факторы.

- **гигиенические**

56. Синтез психолого-педагогического мышления, профессионально-педагогических знаний, навыков и умений, эмоционально-волевых средств выразительности, которые во взаимосвязи с качествами личности позволяют успешно решать учебно-воспитательные задачи, — это _____ мастерство преподавателя.

- **педагогическое**

57. Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками совместно с преподавателями, направленных на обеспечение оздоровительного воздействия, повышение эффективности занятий по физической подготовке, — это _____ контроль.

- **медицинский**

58. Скручивание и сгибание конечности противника — это:

- **узел**

59. Смягчение приземления при падениях, защита собственного тела от ушибов — это:

- **самостраховка**



60. Совокупность индивидуальных психологических особенностей личности, которые определяют динамику ее поведения, проявляющуюся на энергетическом уровне и во временных параметрах реакций, — это:

- **тип темперамента**

61. Солнце, воздух, вода, снег, песок, другая окружающая природная среда — это _____ природы.

- **оздоровительные силы**

62. Состояния сопровождающееся утомлением и тягостными ощущениями «удушья» и «стеснения в груди» — это:

- **«мертвая точка» и «второе дыхание»**

63. Специально организованные движения, непрерывные по времени, месту и пространству и выработанные на практике с учетом индивидуальных движений каждого человека, — это:

- **приемы рукопашного боя**

64. Способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу, — это _____ противника.

- **оборона от нападения**

65. Способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника, — это:

- **нападение**

66. Способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которой проходит в плоскости, перпендикулярной суставу — это:

- **рычаг**

67. Способы применения личного оружия, шанцевого инструмента, предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемые в виде соответствующих приемов, — это:

- **боевые средства рукопашного боя**

68. Способы уничтожения противника в рукопашной схватке, для обороны от его нападения — это:

- **приемы боя с оружием**

69. Удар острием штыка или ножа в тело противника — это:

- **укол**

70. Ударное движение, выполняемое собственным оружием, рукой или ногой по оружию или по конечности противника в целях выведения в сторону от линии движения их к цели, — это:

- **отбив**

71. Удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществить свои намерения и предупредить действия, — это:

- **изготовка к бою**

72. Умение легко вступать в контакт с обучаемыми, коллегами и поддерживать с ними нормальные взаимоотношения — это _____ компонент деятельности педагога.

- **коммуникативный**

73. Умение преподавателя планировать и прогнозировать физическое развитие обучаемых, формировать у них личностные качества — это _____ компонент деятельности педагога.

- **конструктивный**

74. Умение четко подготовить и провести учебное занятие, любое спортивное мероприятие, зарядить своей энергией других, а также деловитость, распорядительность и хозяйственность, — это _____ компонент деятельности педагога.

- **организаторский**



75. Устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов — это _____ от захвата.

- **освобождение**

76. Учебные занятия, УФЗ, тренировка в процессе служебной деятельности и в спортивных секциях, участие в соревнованиях — это _____ физического обучения.

- **формы**

77. Форма психологической взаимосвязи педагога и обучаемого в процессе их совместной деятельности — это:

- **общение**

78. Формы субъективного отражения объективной действительности ощущение, восприятие, память, представление, воображение, мышление, речь, чувства (эмоции), воля — это _____ процессы.

- **психические**

79. Целенаправленный психолого-педагогический процесс по овладению знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач — это _____ подготовка.

- **профессиональная**

80. Целенаправленный, организованный, систематический процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов — это:

- **обучение**

81. Чувство повышенной ответственности — это психическая(-ое) ...

- **напряженность**

Файл скачан с сайта oltest.ru

