

1. Исторически сложившийся как самостоятельная ее составляющая называется...

а. спортивная дисциплина

б. вид спорта

в. вид соревнований

г. вид программы соревнований

2. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение, что указывает на взаимосвязь физического воспитания с воспитанием...

а. умственным...

б. эстетическим...

в. нравственным...

г. трудовым...

3. Физические упражнения - это...

а. двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков

б. комплекс двигательных действий, способствующих перестройкам организма занимающихся

в. комплекс двигательных действий, способствующих реализации задач физического воспитания

г. двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств

именовалось как

а. анахарис

б. элаодоки

в. экехерия

г. меланомос

5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

а. физическая рекреация

б. физическое воспитание

в. спорт

г. физическая реабилитация

6. Какие спортивные федерации России были отстранены в полном составе от участия в XXXI Игр Олимпиады 2016 г.

а. тяжелой атлетики

б. спортивной гимнастики

в. легкой атлетики

г. велоспорта и маунтинбайка

7. Ответьте все позиции. Характерными задачами физического воспитания учащихся 9-11 классов являются...

а. выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды

б. расширение фонда двигательных умений и навыков

в. овладение «школьной» двигательной активностью

г. формирование представлений о престижности разнонаправленной физической подготовленности

8. Ответьте все позиции. Краснояры - чемпионы Олимпийских игр ...

а. Александр Третьяков

б. Дмитрий Трунников

в. Николай Оленин

г. Николай Устюгов

9. Ответьте все позиции. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

а. Москва

б. Санкт-Петербург

в. Сочи

г. Казань

10. Ответьте все позиции. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр...

а. спортивные балльные танцы

б. синхронное плавание

в. черлидинг

г. художественная гимнастика

11. Ответьте все позиции. Основными формами занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня являются

а. гимнастика по занятиям

6. физкультурные занятия во время уроков
в. соревнования
г. физкультурные занятия в группах продленного дня
12. Отметить все позиции.
а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается
б. способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
в. определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
г. видимость формы, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения
13. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...
- а. задачами учебно-воспитательной работы
б. желанием учителя физической культуры
в. особенностями занимающихся
г. особенностями изучаемого материала
14. Отметить все позиции.
а. интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как
б. мини-макс интервалы
в. суперкомпенсаторные интервалы
г. экстраемальные интервалы
д. ординарные интервалы
15. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в...
а. чередовании акцентированных и пассивных фаз
б. частоте движений в единицу времени
в. соотношении внутренних и внешних сил
г. точности и конечном результате действия
16. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен
а. их продолжительностью
б. их интенсивностью
в. интервалами между ними
г. временем года
17. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
а. спортивным отбором
б. педагогическим тестированием
в. спортивной ориентацией
г. диагностикой predispositionности
18. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля
а. самочувствие и настроение
б. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление
в. умственная и физическая работоспособность
г. частота дыхания
19. Для получения золотого, серебряного, бронзового знака ЛТО необходимо выполнить ... нормативов
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
20. Подча мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...
а. игроком второй линии
б. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе
в. в левом или правом углу площадки
г. в течение 8 секунд после свистка судьи
21. В легкой атлетике снаряд, толкание которого выполняется после «скачка» называется...
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
22. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством обесценивания называется ...
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
23. Считание спортивным толчком, усилием, не совпадающим с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется....
24. Процесс приспособления организма к условиям существования, к изменяющимся условиям окружающей среды...

1. Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, формирующийся как самостоятельная ее составляющая называется...

а. спортивная дисциплина
б. вид спорта
в. вид соревнования
г. вид программы соревнований

2. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение, что указывает на взаимосвязь физического воспитания с воспитанием...

а. умственным...
б. эстетическим...
в. нравственным...
г. трудовым...

3. Физические упражнения - это...

а. двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков
б. комплексы двигательных действий, способствующих перестройкам организма занимающихся
в. комплексы двигательных действий, способствующих реализации задач физического воспитания
г. двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физическим качеств

4. Священное переживание, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиад, именовалось как

а. анахарсис
б. эпанодеки
в. экехери
г. меланкомос

5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

а. физическая рекреация
б. физическое воспитание
в. спорт
г. физическая реабилитация

6. Какие спортивные федерации России были отстранены в полном составе от участия в XXXI Игр Олимпиады 2016 г.

а. тяжелой атлетики
б. спортивной гимнастики
в. легкой атлетики
г. велоспорта и маунтинбайка

7. Характерными задачами физического воспитания учащихся 9-11 классов являются...

а. выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
б. расширение фонда двигательных умений и навыков
в. овладение «школой» движений
г. формирование представлений о престижности разносторонней физической подготовленности

8. Красноярцы - чемпионы Олимпийских игр ...

а. Александр Третьяков
б. Дмитрий Ирунчиков
в. Николай Олониин
г. Николай Устюгов

9. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

а. Москва
б. Санкт-Петербург
в. Сочи
г. Казань

10. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр...

а. спортивные балльные танцы
б. синхронное плавание
в. черлидинг
г. художественная гимнастика

11. Основными формами занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня являются

а. гимнастика до занятий
б. гимнастика после занятий

12. Отметить все позиции.
г. физкультурные занятия в группах продленного дня
в. соревнования
г. физкультурные занятия во время уроков
13. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...
14. Интервалы отдыха, характеризирующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как
а. мини-макс интервалы
б. суперкомпенсаторные интервалы
в. экстремальные интервалы
г. отдельные интервалы
15. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в...
а. чередовании акцентированных и пассивных фаз
б. частоте движений в единицу времени
в. соотношении внутренних и внешних сил
г. точности и конечном результате действия
16. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен
а. их продолжительностью
б. их интенсивностью
в. интервалами между ними
г. временем года
Отметить все позиции
17. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
а. спортивным отбором
б. педагогическим тестированием
в. спортивной ориентацией
г. диагностикой предположенности
18. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля
а. самочувствие и настроение
б. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление
в. умственная и физическая работоспособность
г. частота дыхания
Отметьте все позиции
19. Для получения золотого, серебряного, бронзового знака ЛТО необходимо выполнить ... нормативов
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
20. Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполняется...
а. игроком второй линии
б. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе
в. в левом или правом углу площадки
г. в течение 8 секунд после свистка судьи
21. В легкой атлетике снаряд, толкание которого выполняется после «скачка» называется...
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
22. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называется...
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5
23. Считание спортивного толчка, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется....
24. Процесс приспособления организма к условиям существования называется...
а. 8-7-6
б. 9-8-7
в. 11-10-9
г. 7-6-5

1. Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, формирующийся как самостоятельная ее составляющая называется...

а) спортивная дисциплина

б) вид спорта

в) вид соревнований

г) вид программы соревнований

2. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение, что указывает на взаимосвязь физического воспитания с воспитанием...

а) умственным...

б) эстетическим...

в) нравственным...

г) трудовым...

3. Физические упражнения - это...

а) двигательные действия, способствующие формированию двигательных умений и навыков
б) комплексные двигательные действия, способствующие реализации задач физического воспитания
в) комплексные двигательные действия, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств
г) двигательные действия, способствующие развитию, способствующие совершенствованию телосложения и физических качеств

4. Связанное перемещение, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиада, именовалось как

а) анахарсис

б) эланопокия

в) экехерия

г) меланкомос

5. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях

а) физическая рекреация

б) физическое воспитание

в) спорт

г) физическая реабилитация

6. Какие спортивные федерации России были отстранены в полном составе от участия в XXXI Игр Олимпиады 2016 г.

а) тяжелой атлетики

б) спортивной гимнастики

в) легкой атлетики

г) велоспорта и маунтинбайка

7. Отметьте все позиции. Характерными задачами физического воспитания учащихся 9-11 классов являются...

а) выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды

б) расширение фонда двигательных умений и навыков

в) овладение «школой» движений

г) формирование представлений о преемственности разносторонней физической подготовленности

8. Краснорыц - чемпионы Олимпийских Игр ...

а) Александр Третьяков

б) Дмитрий Трунников

в) Николай Олониин

г) Николай Устюгов

9. Отметьте все позиции. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

а) Москва

б) Санкт-Петербург

в) Сочи

г) Казань

10. Отметьте все позиции. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских Игр...

а) спортивные балльные танцы

б) синхронное плавание

в) черлидинг

г) художественная гимнастика

11. Отметьте все позиции. Основными формами занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня являются а. гимнастика до занятий

12. Под техникой физических упражнений понимают ...
 а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью
 б. способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
 в. определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
 г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения

13. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется ...

14. Интервалы отдыха, характеризирующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как
 а. мини-макс интервалы
 б. суперкомпенсаторные интервалы
 в. экстремальные интервалы
 г. отдельные интервалы

15. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в ...
 а. чередовании акцентированных и пассивных фаз
 б. частоте движений в единицу времени
 в. соотношении внутренних и внешних сил
 г. точности и конечном результате действия
 16. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен
 а. их продолжительностью
 б. их интенсивностью
 в. интервалами между ними
 г. временем года

17. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:
 а. спортивным отбором
 б. педагогическим тестированием
 в. спортивной ориентацией
 г. диагностикой предположенности

18. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля
 а. самочувствие и настроение
 б. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление
 в. умственная и физическая работоспособность
 г. частота дыхания
 19. Для получения золотого, серебряного, бронзового знака ЛТО необходимо выполнить ... нормативов
 а. 8-7-6
 б. 9-8-7
 в. 11-10-9
 г. 7-6-5

20. Подча мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена ...
 а. игроком второй линии
 б. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе
 в. в левом или правом углу площадки
 г. в течение 8 секунд после свистка судьи
 21. В легкой атлетике снаряд, толкание которого выполняется после «скачка» называется ...
 а. метание
 б. бросок
 в. толкание
 г. метание

22. Чувством облегчения называется ...
 а. ощущение спортивного толчка, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется ...
 б. ощущение прикосновения организма к условиям существования, к изменяющимся условиям окружающей среды ...

23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Египте,

г) в Спарте.

2. Агитатор, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) казнили,

г) изгоняли со стадиона.

3. Какой из способов спортивного плавания самый быстрый?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) прыжинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Чем отличается бег от длительного бега?

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

8. Какой вид старта рекомендуется применять в беге на короткие дистанции?

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

10. Первый ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба

какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

6) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шин,

г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) постовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение;

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?

а) основная стойка,

б) вис,

в) вис стоя,

г) упор лежа.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,

- б) в Риме,

- в) в Египте,

- г) в Спарте.

2. Агилетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судья Эллад:

- а) признавал победителем,

- б) секли лавровым венком,

- в) казнили,

- г) изгоняли со стадиона.

3. Какой из способов спортивного плавания самый быстрый?

- а) кроль на спине,

- б) кроль на груди,

- в) баттерфляй (дельфин),

- г) брасс.

4. Кто имел право принимать участие в Древнересеческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,

- б) греки мужчины и женщины,

- в) только греки мужчины,

- г) все желающие.

5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,

- б) три попытки на каждой высоте,

- в) одна попытка на каждой высоте,

- г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,

- б) привычная поза человека в вертикальном положении,

- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,

- б) местом проведения занятий,

- г) работой рук.

8. Какой вид старта рекомендуется применять в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,

- б) средний,

- в) низкий,

- г) любой.

9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,

- б) 10,

- в) 6,

- г) 7.

10. Первый ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,

- б) солнцем,

- в) воздухом,

- г) холодом.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Лёкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение;

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?

а) основная стойка,

б) вис,

в) вис стоя,

г) упор лежа.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Египте,

г) в Китае.

2. Агатов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) казнили,

г) изгоняли со стадиона.

3. Какой из способов спортивного плаванья самый быстрый?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

7. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

8. Какой вид старта рекомендуется применять в беге на короткие дистанции?

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

10. Первый ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба

какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

- 6) приложить тело на ушибленное место,
в) наложить шину,
г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Тяжесть не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение;

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в упражнении на высокой перекладине?

а) основная стойка,

б) вис,

в) вис стоя,

г) упор лежа.

1. В какой стране зародились Олимпийские

игры?

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Египте,

г) в Спарте.

2. Агатов, нанесших смертельные раны

сопернику во время Игр Олимпиады судьи

Эмалы:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) казнили,

г) изгоняли со стадиона.

3. Какой из способов спортивного плавания

самый быстрый?

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

4. Кто имел право принимать участие в

Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

5. Сколько попыток дается участнику

соревнований по прыжкам в высоту?

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

6. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном

положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее

хорошее самочувствие,

г) прыжковые характеристики позвоночника и

стоп.

7. Чем отличается кроссовый бег от

длительного бега?

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

8. Какой вид старта рекомендуется применять в

беге на короткие дистанции?

а) высокий,

б) низкий,

в) средний,

г) любой.

9. Сколько игроков играют в волейбол на одной

стороне площадки?

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

10. Первый ступенью закаливания организма

является закаливание...

а) водой,

б) воздухом,

в) солнцем,

г) холодом.

11. Что, прежде всего, следует сделать при

оказании первой помощи пострадавшему от

ушиба какой-либо части тела о твердую

поверхность?

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может

останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся

две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Искрость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) постовых показателей,

в) свободы, равенства, братство,

г) вера, надежда, любовь.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение;

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в

упражнениях «подтягивание на высокой

перекладине»?

а) основная стойка,

б) вис,

в) вис стоя,

г) упор лежа.

1. Кто из перечисленных персон не являлся президентом МОК:

- а. Хуан Антонио Самаранч б. Жак Ротт
в. Пьер де Кубертен г. Александр Жуков

2. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пентоборье:

1. Кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту
5. Метание диска 6. Бер 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. Метание копья
а. 1, 2, 3, 8, 9 б. 3, 5, 6, 8, 10 в. 1, 4, 6, 7, 9 г. 2, 5, 6, 9, 10

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, называется:

- а. характер б. самовоспитание в. режим дня г. здоровье

4. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а. коэффициентом скорости б. абсолютным запасом скорости
в. скоростью выносливости г. скоростью индексом

5. Физкультурный комплекс «Товар к труду и обороне СССР» (ТТО) был введен в....

- а. 1928 году б. 1931 году в. 1940 году г. 1951 году

6. Современные Олимпийские игры состоят из...

- а. открытия соревнований, награждения участников и закрытия
б. соревнований сборных команд стран по программам МОК

7. Летних Олимпийских игр и зимних Олимпийских игр г. соревнования по летним и зимним видам спорта

8. Красноармцы - чемпионы Олимпийских игр ...

- а. Александр Третьяков б. Дмитрий Трунцков в. Николай Оленин г. Светлана Федоткина

Отметить все позиции

8. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

- а. Москва б. Санкт-Петербург в. Сочи г. Казань

Отметить все позиции

9. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр... Отметить все позиции

- а. спортивные балльные танцы б. синхронное плавание в. художественная гимнастика г. черлидинг

10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плей». Отметить все позиции

- а. уважение к сопернику б. принимать все решения судей и исполнять их корректно в отдаленном порядке

в. все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу

г. добиваться победы любой ценой

11. Самый быстрый и популярный спортивный способ плавания...

- а. кроль на спине б. кроль на груди в. баттерфляй г. брасс

12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. привычка к определенным позам б. отсутствие движения во время школьных уроков

в. слабость мышц

13. Основоположающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности б. Олимпийской клятве

г. Официальных разъяснениях МОК

14. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...

- а. неустойчивость к действию сдвигающих факторов (встречный ветер, шум на трибунах стадиона и т.д.)
б. постоянная сосредоточенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия
в. сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия

15. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а. закономерностями формирования двигательных навыков б. задачами физического воспитания

г. пожеланиями обучающихся

16. Основную часть урока физической культуры принято начинать с:

- а. разучивания координационно сложных двигательных действий б. закрепления сформированных навыков

г. формирования двигательных умений

17. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, являются основным средством

развития

18. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть.....

19. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, называется.....

Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Фармакологические препараты и пропеллеры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, это.....

21. Составьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

| Физические качества | | Содержание теста | | | | |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| а. сила | | 1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции. | | | | |
| б. быстрота | | 2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время. | | | | |
| в. скоростно – силовые качества | | 3. Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. | | | | |
| г. выносливость | | 4. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений. | | | | |
| д. гибкость | | 5. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. | | | | |
| а | б | в | г | д | 6. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции | |

22. Перечислите в бланке ответов, в правильной последовательности элементы бета спринтерской дистанции.....

23. Перечислите в бланке ответов все виды женского многоборья в спортивной гимнастике.....

24. Перечислите в бланке ответов, начиная с верхнего ряда, цвета переплетенных олимпийских колец.....

25. Составьте олимпийских чемпионов и виды спорта, представителями которых они являются

| | | |
|------------------------|--------------------|--------|
| Олимпийские чемпионы | Виды спорта | ОТВЕТ: |
| а. Евгений Устюгов | 1. Легкая атлетика | а- |
| б. Светлана Мастеркова | 2. Волевая борьба | б- |
| в. Буйвасар Сайтиев | 3. Биатлон | в- |
| г. Александр Третьяков | 4. Плавание | г- |
| | 5. Скейтон | |

26. Роман Власов, Яна Егорян, Алия Мустафина, Маргарита Мамун, Александр Лесун Олимпийские чемпионы:

а. Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро б. Олимпийских игр 2014 года в Сочи в. Олимпийских игр 2012 года в Лондоне г. Олимпийских игр 1980 года в Москве

27. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

На Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро Наталья Ищенко, Светлана Колесниченко, Александра Пакевич, Елена Прокофьева, Светлана Ромашина, Елена Топилина, Влада Чигирева, Алия Шишкина, Мария Шурочкина стали Олимпийскими чемпионками в виде спорта.....

28. Спортивно-игровую деятельность характеризует....

а. обучающее-развивающая направленность б. небольшое количество стандартных ситуаций в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

29. На Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро в женская сборная команда завоевала золотые медали в....

а. баскетболе б. волейболе в. гандболе г. футболе

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на....

а. развитие физических качеств людей б. поддержание высокой работоспособности людей в. сохранение и улучшение здоровья людей г. подготовку к профессиональной деятельности

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

по предмету «Физическая культура»

1. Кто из перечисленных персон не являлся президентом МОК:

- а. Хуан Антонио Самаранч б. Жак Ротт в. Пьер де Кубертен г. Александр Жуков

2. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:

1. Кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту 5. Метание диска 6. Бер 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. Метание копья

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, называется:

- а. характер б. самовоспитание в. режим дня г. здоровье

4. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а. коэффициентом скорости способностей б. абсолютным запасом скорости г. скоростным индексом

5. Физкультурный комплекс «Тот к труду и обороне СССР» (ТТО) был введен в....

- а. 1928 году б. 1931 году в. 1940 году г. 1951 году

6. Современные Олимпийские игры состоят из...

- а. открытия соревнований, награждения участников и закрытия б. соревнований сборных команд стран по программе МОК г. соревнований ирп и зимних Олимпийских игр г. соревнований ирп по летним и зимним видам спорта

7. Красноарцы - чемпионы Олимпийских игр...

- а. Александр Третьяков б. Дмитрий Третьяков в. Николай Оленин г. Светлана Федоткина

Отметить все позиции

8. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

- а. Москва б. Санкт-Петербург в. Сочи г. Казань

Отметить все позиции

9. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр... Отметить все позиции

- а. спортивные балльные танцы б. синхронное плавание в. художественная гимнастика г. черлидинг

10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плей». Отметить все позиции

- а. уважение к сопернику б. принимать все решения судей и оспаривать их копектно в отдельном порядке г. все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу

г. добиваться победы любой ценой

11. Самый быстрый и популярный спортивный способ плавания...

- а. кроль на спине б. кроль на груди в. баттерфляй г. брас

12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. привычка к определенным позам б. отсутствие движения во время школьных уроков г. ношение сумки, портфеля в одной руке

13. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности б. Олимпийской клятве г. Официальных разъяснениях МОК

14. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...

- а. неустойчивость к действию сдвигающих факторов (встречный ветер, шум на трибунах стадиона и т.д.) б. постоянная сосредоточенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия в. сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия г. автоматизированное выполнение двигательного действия

15. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а. закономерностями формирования двигательных навыков б. задачами физического воспитания в. целями установками обучения г. пожеланиями обучающихся

16. Основную часть урока физической культуры принято начинать с:

- а. разучивания координационно сложных двигательных действий б. закрепления сформированных навыков в. совершенствования техники двигательных действий г. формирования двигательных умений

17. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, являются основным средством развития

18. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть.....

19. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, называется.....

20. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, это.....

21. Составьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

| Физические качества | | Содержание теста | | | | |
|---------------------|--|------------------|--|--|--|--|
| | | | | | | а. сила |
| | | | | | | 1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции. |
| | | | | | | б. быстрота |
| | | | | | | 2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время. |
| | | | | | | в. скоростно – силовые качества |
| | | | | | | 3. Наклон вперед из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. |
| | | | | | | г. выносливость |
| | | | | | | 4. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений. |
| | | | | | | д. гибкость |
| | | | | | | 5. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. |
| | | | | | | 6. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции |
| | | | | | | а |

22. Перечислите в бланке ответов, в правильной последовательности элементы бега спринтерской дистанции.....

23. Перечислите в бланке ответов все виды женского многоборья в спортивной гимнастике.....

24. Перечислите в бланке ответов, начиная с верхнего ряда, цвета переплетенных олимпийских колец.....

25. Составьте олимпийских чемпионов и виды спорта, представителями которых они являются

| Олимпийские чемпионы | | Виды спорта | | ОТВЕТ: | |
|------------------------|--------------------|-------------|--|--------|--|
| а. Евгений Устюгов | 1. Легкая атлетика | а- | | | |
| б. Светлана Мастеркова | 2. Воляная борьба | б- | | | |
| в. Буйвасар Сайтиев | 3. Биатлон | в- | | | |
| г. Александр Третьяков | 4. Плавание | г- | | | |
| | 5. Скегетон | | | | |

26. Роман Власов, Яна Егорян, Алия Мустафина, Маргарита Мамун, Александр Лесун Олимпийские чемпионы:

а. Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро б. Олимпийских итр 2014 года в Сочи в. Олимпийских итр 2012 года в Лондоне г. Олимпийских итр 1980 года в Москве

27. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

На Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро Наталья Ищенко, Светлана Колесниченко, Александра Пацкевич, Елена Прокофьева, Светлана Ромашина, Елена Топилина, Влада Чигирева, Аля Шипкина, Мария Шурочкина стали Олимпийскими чемпионками в виде спорта.....

28. Спортивно-игровую деятельность характеризует....

а. обучающе-развивающая направленность б. не постоянное и неопределенность структуры деятельности участников в. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стреления к победе

29. На Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро в женская сборная команда завоевала золотые медали в....

а. баскетболе б. волейболе в. гандболе г. футболе

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на....

а. развитие физических качеств людей б. поддержание высокой работоспособности людей в. сохранение и улучшение здоровья людей г. подготовку к профессиональной деятельности

1. Кто из перечисленных персон не являлся президентом МОК:

- а. Хуан Антонио Самаранч б. Жак Ротт в. Пьер де Кубертен г. Александр Жуков

2. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:

1. Кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту 5. Метание диска 6. Бег 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. Метание

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только от болезней и физических недостатков, называется:

- а. характер б. самовоспитание в. режим дня г. здоровье

4. Способность как можно дольше удерживать достигнувшую максимальную скорость называется

- а. коэффициентом скорости б. абсолютным запасом скорости в. скоростью индекса г. скоростью индекса

5. Физкультурный комплекс «Лотос к труду и обороне СССР» (ЛТО) был введен в...

- а. 1928 году б. 1931 году в. 1940 году г. 1951 году

6. Современные Олимпийские игры состоят из...

- а. открытия соревнований, награждения участников и закрытия б. соревнований сборных команд стран по программе МОК

7. Красноярцы - чемпионы Олимпийских игр ...

- а. Александр Третьяков б. Дмитрий Труненок в. Николай Олюнин г. Светлана Федоткина

Отметить все позиции

8. Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

- а. Москва б. Санкт-Петербург в. Сочи г. Казань

Отметить все позиции

9. Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр... Отметить все позиции

- а. спортивные балльные танцы б. синхронное плавание в. художественная гимнастика г. черлидинг

10. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плей». Отметить все позиции

- а. уважение к сопернику б. принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отделе порядке

в. все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу

г. добиваться победы любой ценой

11. Самый быстрый и популярный спортивный способ плавания...

- а. кроль на спине б. кроль на груди в. баттерфляй г. брасс

12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. привычка к определенным позам б. отсутствие движения во время школьных уроков

в. слабость мышц

13. Основоположение принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности б. Олимпийской клятве

в. Олимпийской хартии

14. Основным отличительным признаком двигательного навыка является...

- а. неустойчивость к действию сдвигающих факторов (встречный ветер, шум на трибунах стадиона и т.д.)

б. постоянная сосредоточенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия

в. сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия

г. автоматизированное выполнение двигательного действия

15. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...

- а. закономерностями формирования двигательных навыков б. задачами физического воспитания

в. целями установками обучения

г. пожеланиями обучающихся

16. Основную часть урока физической культуры принято начинать с :

- а. разучивания координационно сложных двигательных действий б. совершенствования техники двигательных действий

в. закрепления сформированных навыков

г. формирования двигательных умений

17. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью, являются основными

развития

18. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть.....

19. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, называется.....

20. Запрещённые
Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, это.....

21. Составьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

| Физические качества | Содержание теста | | | | |
|--|------------------|---|---|---|---|
| | а | б | в | г | д |
| а. сила | | | | | |
| б. быстрота | | | | | |
| в. скорость – силовые качества | | | | | |
| г. выносливость | | | | | |
| д. гибкость | | | | | |
| 1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции. | | | | | |
| 2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время. | | | | | |
| 3. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. | | | | | |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений. | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. | | | | | |
| 6. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции | | | | | |

22. Перечислите в бланке ответов, в правильной последовательности элементы бег спринтерской дистанции.....

23. Перечислите в бланке ответов все виды женского многоборья в спортивной гимнастике.....

24. Перечислите в бланке ответов, начиная с верхнего ряда, цвета переплетенных олимпийских колец.....

25. Составьте олимпийских чемпионов и виды спорта, представителями которых они являются

| Олимпийские чемпионы | Виды спорта | ОТВЕТ: |
|------------------------|--------------------|--------|
| а. Евгений Устюгов | 1. Легкая атлетика | а- |
| б. Светлана Мастеркова | 2. Большая борьба | б- |
| в. Буйвасар Сайтиев | 3. Биаглон | в- |
| г. Александр Третьяков | 4. Плавание | г- |
| | 5. Скегетон | |

26. Роман Власов, Яна Егорян, Алия Мустафина, Маргарита Мамун, Александр Лесун Олимпийские чемпионы:

а. Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро б. Олимпийских итр 2014 года в Сочи в. Олимпийских итр 2012 года в Лондоне г. Олимпийских итр 1980 года в Москве

27. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
На Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро Наталья Ищенко, Светлана Колесниченко, Александра Пацкевич, Елена Прокофьева, Светлана Ромашина, Елена Топилина, Влада Чигирева, Алия Шишкина, Мария Шурочкина стали Олимпийскими чемпионками в виде спорта.....

28. Спортивно-игровую деятельность характеризует.....

а. обучающе-развивающая направленность б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

29. На Олимпийских итр 2016 года в Рио-де-Жанейро в женская сборная команда завоевала золотые медали в....

а. баскетболе б. волейболе в. гандболе г. футболе

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
а. развитие физических качеств людей б. поддержание высокой работоспособности людей в. сохранение и улучшение здоровья людей г. подготовку к профессиональной деятельности

Кто из перечисленных персон не являлся президентом МОК:

- Хуан Антонио Самаранч 6. Жак Ротт
Пьер де Кубертен 1. Александр Жуков

Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:

- Кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту
Метание диска 6. Бер 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. Метание копья

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков, называется:

- характер 6. самовоспитание в. режим дня 1. здоровье

Способность как можно дольше удерживать достигнувшую максимальную скорость называется:

- коэффициентом скорости способностей 6. абсолютным запасом скорости 1. скоростным индексом

Физкультурный комплекс «Лотос к труду и обороне СССР» (ЛТО) был введен в...

- 1928 году 6. 1931 году в. 1940 году 1. 1951 году

Современные Олимпийские игры состоят из...

- открытия соревнований, награждения участников и закрытия

соревнований сборных команд стран по программе МОК

летних Олимпийских игр и зимних Олимпийских игр 1. соревнования по летним и зимним видам спорта

Красноярцы - чемпионы Олимпийских игр...

- Александр Третьяков 6. Дмитрий Труненок в. Николай Олюнин 1. Светлана Федоткина

Какие города России и СССР были столицами Всемирных Универсиад...

- Москва 6. Санкт-Петербург в. Сочи 1. Казань

Какие виды спорта не входят в программу Олимпийских игр... Отметить все позиции

- спортивные балльные танцы 6. синхронное плавание в. художественная гимнастика 1. черлидинг

Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плей». Отметить все позиции

- принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке

все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу

добиваться победы любой ценой

Самый быстрый и популярный спортивный способ плавания...

- кроль на спине 6. кроль на груди в. баттерфляй 1. брасс

Главной причиной нарушения осанки является...

- привычка к определенным позам 6. отсутствие движения во время школьных уроков

слабость мышц

Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- Положении об Олимпийской солидарности 6. Олимпийской клятве

Олимпийской хартии

Основным отличительным признаком двигательного навыка является...

- Официальных развязываниях МОК 1. Официальных развязываниях МОК

Основная особенность внимания на основе техники выполнения двигательного действия

постоянная сосредоточенность внимания на деталях техники выполнения двигательного действия

автоматизированное выполнение двигательного действия

Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- закономерностями формирования двигательных навыков 6. задачами физического воспитания

целями установками обучения

Основную часть урока физической культуры принято начинать с:

- разминания координационно сложных двигательных действий 1. разминаниями обучающимися

формирования сформированных навыков

формирования двигательных умений

Защитите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Тренировка, выполняемая с предельной или около предельной скоростью, является основным средством

18. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть.....

19. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднянуты руками к груди и кисти захватывают колени, называется.....

20. Запрещённые
фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата, это.....

21. Составьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

| Физические качества | Содержание теста | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | а. сила | б. быстрота | в. скоростно – силовые качества | г. выносливость | д. гибкость |
| 1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции. | | | | | |
| 2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время. | | | | | |
| 3. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры. | | | | | |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре или висе. Подсчитывается количество повторений. | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка. | | | | | |
| 6. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции | а
б
в
г
д | 4
5
6
7
8 | 9
10
11
12
13 | 14
15
16
17
18 | 19
20
21
22
23 |

22. Перечислите в бланке ответов, в правильной последовательности элементы бега спринтерской дистанции.....

23. Перечислите в бланке ответов все виды женского многоборья в спортивной гимнастике.....

24. Перечислите в бланке ответов, начиная с верхнего ряда, цвета перелетевших олимпийских колец.....

25. Составьте олимпийских чемпионов и виды спорта, представителями которых они являются

| | | |
|------------------------|--------------------|--------|
| Олимпийские чемпионы | Виды спорта | ОТВЕТ: |
| а. Евгений Устюгов | 1. Лёгкая атлетика | а- |
| б. Светлана Мастеркова | 2. Волевая борьба | б- |
| в. Буйвасар Сайтиев | 3. Биатлон | в- |
| г. Александр Третьяков | 4. Плавание | г- |
| | 5. Скейтон | |

26. Роман Власов, Яна Егорян, Алия Мустафина, Маргарита Мамун, Александр Лещуа Олимпийские чемпионы:

а. Олимпийских ипр 2016 года в Рио-де-Жанейро б. Олимпийских ипр 2014 года в Сочи
в. Олимпийских ипр 2012 года в Лондоне г. Олимпийских ипр 1980 года в Москве

27. Запишите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
На Олимпийских ипр 2016 года в Рио-де-Жанейро Наталья Ищенко, Светлана Колесниченко, Александра Лашкевич, Елена Прокофьева, Светлана Ромашина, Елена Топилина, Влада Чигирева, Агита Шипкина, Мария Штурочкина стали Олимпийскими чемпионками в виде спорта.....

28. Спортивно-ипровую деятельность характеризует...
а. обучающе-развивающая направленность
б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций
в. не постоянство и неопределённость структуры деятельности участников
г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

29. На Олимпийских ипр 2016 года в Рио-де-Жанейро в женская сборная команда завоевала золотые медали в...
а. баскетболе б. волейболе в. гандболе г. футболе

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...
а. развитие физических качеств людей
б. поддержание высокой работоспособности людей
в. сохранение и улучшение здоровья людей
г. подготовку к профессиональной деятельности

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!

13. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется...

- а. задачами учебно-воспитательной работы
- б. желанием учителя физической культуры
- в. особенностями занимающихся
- г. особенностями изучаемого материала

Отметить все позиции.

14. Интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как

- а. мини-макс интервалы
- б. суперкомпенсаторные интервалы
- в. экстремальные интервалы
- г. обычные интервалы

15. Ритм как комплексная характеристика техники двигательных действий проявляется в...

- а. чередовании акцентированных и пассивных фаз
- б. частоте движений в единицу времени
- в. соотношении внутренних и внешних сил
- г. точности и конечном результате действия

16. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен

- а. их продолжительностью
- б. их интенсивностью
- в. интервалами между ними
- г. временем года

Отметить все позиции

17. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а. спортивным отбором
- б. педагогическим тестированием
- в. спортивной ориентацией
- г. диагностикой предрасположенности

18. Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе самоконтроля

- а. самочувствие и настроение
- б. частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление
- в. умственная и физическая работоспособность
- г. частота дыхания

Отметьте все позиции

19. Для получения золотого, серебряного, бронзового знака ГТО необходимо выполнить ...

нормативов

- а. 8-7-6
- б. 9-8-7
- в. 11-10-9
- г. 7-6-5

20. Подбач мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- а. игроком второй линии
- б. ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе
- в. в левом или правом углу площадки
- г. в течение 8 секунд после свистка судьи

Задания в открытой форме

21. В легкой атлетике снаряд, толкание которого выполняется после «скачка» называется...

22. Субъективное состояние, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения называют ...

23. Смягчение спортивного толчка, усилий, не совпадающих с напряжением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется....

24. Процесс приспособления организма к условиям существования, к изменяющимся условиям окружающей среды, называется ...

25. Механическое сопротивление

8

2

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 - а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,
 - в) в Египте,
 - г) в Спарте.
2. Агатов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 - а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) казнили,
 - г) изгоняли со стадиона.
3. Какой из способов спортивного плаванья самый быстрый?
 - а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брас.
4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?
 - а) только свободные греки мужчины,
 - б) греки мужчины и женщины,
 - в) только греки мужчины,
 - г) все желающие.
5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
 - а) две попытки на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
6. Осанкой называется:
 - а) силуэт человека,
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении,
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
 - г) прыжинные характеристики позвоночника и стоп.
7. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
 - а) техникой бега,
 - б) скоростью бега,
 - в) местом проведения занятий,
 - г) работой рук.
8. Какой вид старта рекомендуется применять в беге на короткие дистанции?
 - а) высокий,
 - б) средний,
 - в) низкий,
 - г) любой.
9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
 - а) 5,
 - б) 6,
 - в) 7,
 - г) 8.
10. Первый ступенью закаливания организма является закаливание...
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.
11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
 - а) охладить ушибленное место,
 - б) наложить повязку,
 - в) наложить давящую повязку,
 - г) наложить жгут.

6) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) рукой, ☒

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол, ☒

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Тибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов, ☒

б) постовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение; ☒

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?

а) основная стойка,

б) вис, ☒

в) вис стоя,

г) упор лежа.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 - а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,
 - в) в Египте,
 - г) в Спарте.
2. Атилетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Элиады:
 - а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) казнили,
 - г) изгоняли со стадиона.
3. Какой из способов спортивного плавания самый быстрый?
 - а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брас.
4. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?
 - а) только свободные греки мужчины,
 - б) греки мужчины и женщины,
 - в) только греки мужчины,
 - г) все желающие.
5. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
 - а) две попытки на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
6. Осанкой называется:
 - а) силуэт человека,
 - б) привычная поза человека в вертикальном положении,
 - в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
 - г) прыжинные характеристики позвоночника и стоп.
7. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
 - а) техникой бега,
 - б) скоростью бега,
 - в) местом проведения занятий,
 - г) работой рук.
8. Какой вид старта рекомендуется применять в беге на короткие дистанции?
 - а) высокий,
 - б) средний,
 - в) низкий,
 - г) любой.
9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
 - а) 5,
 - б) 6,
 - в) 7,
 - г) 8.
10. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.
11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
 - а) охладить ушибленное место,
 - б) наложить повязку.

6) приложить тело на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

а) головой,

б) рукой,

г) туловищем.

13. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

14. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

б) постовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

15. Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение;

б) свобода, равенство, братство;

в) верность, дружба, любовь;

г) вера, надежда, любовь.

16. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?

а) основная стойка,

б) вис,

в) вис стоя,

г) упор лежа.