

1. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу
 - А. 800м
 - Б. 400м
 - В. 300м
 - Г. 200м
2. Первым председателем Российского олимпийского комитета был:
 - А. Бутовский
 - Б. Лесгафт
 - В. Петров
 - Г. Средневский
3. Физкультминутка - это
 - А. Игра
 - Б. Соревнование
 - В. Аэробика
 - Г. Разминка во время уроков
4. Что относится к гимнастике
 - А. ворота
 - Б. шиповки
 - В. перекладина
 - Г. ласты
5. Международный Олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:
 - А. В 1920
 - Б. 1925
 - В. 1924
 - Г. 1923
6. Назовите вид женских брусев
 - А. параллельные
 - Б. прямые
 - В. разновысокие
 - Г. раздвижные
7. К показателям физического развития относятся
 - А. Артериальное давление, частота сердечных сокращений
 - Б. Сила, выносливость, скорость
 - В. Вес, рост, форма ног, грудной клетки
 - Г. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких
8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 100м?
 - А. « На старт! Внимание!..Марш!
 - Б. « На старт! Марш!»
 - В. « Внимание! Марш!»
 - Г. « Приготовиться! Марш!»
9. Родиной современного футбола является
 - А. США
 - Б. Англия
 - В. Япония
 - Г. Россия
10. Состояние здоровья обусловлено:
 - А. Резервными возможностями организма
 - Б. Образом жизни
 - В. Уровнем здравоохранения
 - Г. Отсутствием болезней
11. Каковы размеры волейбольной площадки
 - А. 16 - 22м

- Б. 28 - 15м
- В. 18 - 9 м
- Г. 17 - 8 м

+

12 Для развития быстроты используются упражнения:

- 1) бег 30м
- 2) старт по сигналу
- 3) плавание 200м
- 4) бег на месте с максимальной частотой шагов
- А. 1,2,3,
- Б. 2,3,4
- В. 1,3,4,
- Г. 1,2,4

+

13. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

- А. Урок физической культуры
- Б. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- В. Массовый спорт
- Г. Занятия в спортивной секции

+

14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

- А. Слабую, среднюю, сильную
- Б. Оздоровительную, физкультурную, спортивную
- В. Основную, подготовительную, специальную
- Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

—

15. На шахматной доске....?

- А. 68 клеток
- Б. 62 клетки
- В. 64 клетки
- Г. 60 клеток

—

16. В женское многоборье в спортивной гимнастике входят (отметьте все позиции)

- А. вольные упражнения
- Б. конь
- В. Упражнения в равновесии на бревне
- Г. опорные прыжки
- Д. брусья
- Е. акробатика
- Ж. упражнения на брусьях разной высоты

—

17. ВФСК ГТО – это...

- А) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне
- Б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне
- В) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне
- Г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

+

18. Тактическая подготовка – это

- А. Воспитание моральных волевых качеств
- Б. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы
- В. Развитие двигательных качеств
- Г. Овладение техникой

+

19. Различают три группы способов лыжных ходов... (Отметьте все позиции):

- А) попеременные
- Б) одновременные
- В) комбинированные
- Г) прямолинейные

+

20. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):

- А) их продолжительностью
- Б) их интенсивностью
- В) интервалами между ними
- Г) временем года

+

21. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

+

22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется армотизацией

+

23. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как шанскап

+

24. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Понятия		Характеристики
А. Физическое развитие	1	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	2	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	3	

25. Перечислите города участники Чемпионата Мира по футболу 2018г.

Санкт-Петербург, Москва, Сочи, Казань

285

1. Укажите длину стандартной беговой дорожки на стадионе по кругу
А. 800м
 Б. 400м
В. 300м +
Г. 200м
2. Первым председателем Российского олимпийского комитета был:
А. Бутовский
Б. Лесгафт
В. Петров +
 Г. Средневский
3. Физкультминутка - это
А. Игра
Б. Соревнование +
В. Аэробика
 Г. Разминка во время уроков
4. Что относится к гимнастике
А. ворота
Б. шиповки
 В. перекладина +
Г. ласты
5. Международный Олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:
А. В 1920
 Б. 1925 +
В. 1924
Г. 1923
6. Назовите вид женских брусьев
А. параллельные
Б. прямые
 В. разновысокие +
Г. раздвижные
7. К показателям физического развития относятся
А. Артериальное давление, частота сердечных сокращений
Б. Сила, выносливость, скорость
 В. Вес, рост, форма ног, грудной клетки +
Г. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких
8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 100м?
 А. « На старт! Внимание!.Марш!
Б. « На старт! Марш!»
В. « Внимание! Марш!» +
Г. « Приготовиться! Марш!»
9. Родиной современного футбола является
А. США
 Б. Англия +
В. Япония
Г. Россия
10. Состояние здоровья обусловлено:
А. Резервными возможностями организма
Б. Образом жизни
 В. Уровнем здравоохранения * -
Г. Отсутствием болезней
11. Каковы размеры волейбольной площадки
 А. 16 - 22м -

Б. 28 - 15м

В. 18 - 9 м

Г. 17 -8 м

12 Для развития быстроты используются упражнения:

- 1) бег 30м
- 2) старт по сигналу
- 3) плавание 200м
- 4) бег на месте с максимальной частотой шагов

А. 1,2,3,

Б. 2,3,4

В. 1,3,4,

Г. 1,2,4

+

13. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

А. Урок физической культуры

Б. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня

В. Массовый спорт

Г. Занятия в спортивной секции

+

14. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы

А. Слабую, среднюю, сильную

Б. Оздоровительную, физкультурную, спортивную

В. Основную, подготовительную, специальную

Г. С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

-

15. На шахматной доске....?

А. 68 клеток

Б. 62 клетки

В. 64 клетки

Г. 60 клеток

+

16. В женское многоборье в спортивной гимнастике входят (отметьте все позиции)

А. вольные упражнения

Б. конь

В. Упражнения в равновесии на бревне

Г. опорные прыжки

Д. брусья

Е. акробатика

Ж. упражнения на брусьях разной высоты

+

17. ВФСК ГТО – это...

А) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне

Б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне

В) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне

Г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.

+

18. Тактическая подготовка – это

А. Воспитание моральных волевых качеств

Б. Овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы

В. Развитие двигательных качеств

Г. Овладение техникой

+

19. Различают три группы способов лыжных ходов... (Отметьте все позиции):

А) попеременные

Б) одновременные

В) комбинированные

Г) прямолинейные

+

20. Тренирующий эффект физических упражнений обусловлен... (Отметьте все позиции):

- A) их продолжительностью
- B) их интенсивностью
- В) интервалами между ними
- Г) временем года

21. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется амортизацией

23. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как индикан

24. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Понятия		Характеристики
А. Физическое развитие	1	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	2	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	3	

25. Перечислите города участники Чемпионата Мира по футболу 2018г.

Москва, Сочи, Казань, Самара

258