Теоретические задания

тест

1. Время празднования Игры Олимпиады ?

а. Зависит от решения МОК.

б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …

а. 1923 г.

б. 1924 г.

в. 1925 г.

г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в…

а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).

б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).

в. 1956 г. на VII играх в Кортина д’Ампеццо (Италия).

г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем …

а. Пьера де Кубертена.

б. Людвига Гутмана.

в. Алексея Бутовского.

г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта …

а. Бадминтон.

б. Конный спорт.

в. Регби.

г. Тейквондо.

6. Большее число побед на ЧМ по футболу имеет …

а. Аргентина.

б. Бразилия.

в. Германия.

г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в …

а. Легкой атлетике.

б. Теннисе.

в. Лыжных гонках.

г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

а. Физическое упражнение.

б. Гигиенические средства.

в. Фармакологические средства.

г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит с состав специфических методов физического воспитания?

а. Соревновательный.

б. Словесный.

в. Игровой.

г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

а. Физическое упражнение.

б. Спортивный результат.

в. Двигательное умение.

г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая,
тактическая.

а. Психологическая.

б. Валеологическая.

в. Медицинская.

г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

а.. Временные характеристики - длительность движения и темп.

б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.

в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).

г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками

а.. Углекислого газа.

б. Молочной и пировиноградной кислот.

в. Кислорода.

г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

а. Объем.

б.Продолжительность.

в. Интенсивность.

г. Величина.

16. … – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

а. Включение.

б. Врабатывание.

в. Переключение.

г. адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта:

а. Керлинг.

б. Серфинг.

в. Бобслей.

г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

а. Спортивная ходьба.

б. Бег.

в. Метание.

г. Гребля.

19. Циклический вид спорта:

а. Фехтование.

б. Стрельба.

в. Гандбол.

г. Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)

а. 102часа.

б. 72 часа.

в. 24 часа.

г. 68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как …

23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это …

24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

25. Боковое искривление позвоночника – это …

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...

27. … - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...

29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется …

**Тестовые задания**

**по разделу «Баскетбол»**

**1**.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

А) 5 человек

Б) 10 человек

В) 12 человек

**2**. В каком году появился баскетбол как игра:

А) 1819

Б)1915

В) 1891

**3**. Кто придумал баскетбол как игру:

А) Х. Нильсон

Б) Ф. Шиллер

В) Д. Нейсмит

**4**. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

А) Разрешается

Б) не разрешается

 В) разрешается под собственную ответственность.

**5**. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

А) только тренер команды

Б)только главный тренер и капитан

В) любой игрок, находящийся на площадке.

**6.**Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

А) Одна нога выставлена вперед

Б) Ноги расставлены на ширину плеч

В) Ноги выпрямлены в коленях

Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

**7**.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…

А) Отталкивая соперника рукой

Б) Поворачиваясь к сопернику спиной

В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

**8**.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…

А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой

Б) Ведение мяча толчком руки

В) Мягкая встреча мяча с рукой

**9**.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

А) Остановка выполнена на согнутые ноги

Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу

В) Остановка выполнена на прямые ноги

Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

**10**.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?

А) Три

Б) Пять

В) Семь

**11**.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

А) Продолжить тренировку до конца

Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку

В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

**12**.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…

А) В сторону кольца соперника

Б) В свою зону защиты

В) Игроку в зоне штрафного броска

**13**.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок…

А) С отскоком мяча от щита

Б) ‘Чистый” бросок мяча в кольцо

**14**.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой

Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой

В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

**15**.При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд…

А) На ближнем крае кольца

Б) На дальнем крае кольца

В) На малом квадрате на щите

**16**.Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

А) три очка;

Б) трехочковый бросок;

В) нарушение правил трёх секунд.

**17**. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

А) технический фол;

Б) минутный перерыв;

В) замену игрока.

**18**. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает: А) технический фол;

Б) минутный перерыв;

В) неправильную игру руками.

**19**. Этот жест судьи означает:

А) фол номеру 7;

Б) до конца игры осталось 7 секунд;

В) счет 5:2.

**20**. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

А) толчок игрока;

Б) блокировку игрока;

В) замену игрока.

**21**. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

 А) 2 очка;

Б) спорный мяч;

В) мертвый мяч.

**22**. Резкое движение. Этот жест судьи означает:

А) три секунды;

Б) три очка;

в) три штрафных броска.

**23**.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

А) пробежку игрока;

Б) замену игрока;

В) блокировку игрока.

**Тестовые задания**

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

а) По руке и ноге;

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

а) На массовый спорт и спорт высших достижений;

б) На массовый спорт и детский спорт;

в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

Солнечные ванны;

Воздушные ванны;

Водные процедуры;

Лечебные процедуры;

Подводный массаж;

Гигиенические процедуры.

а) 2,4,6.

б) 1,2,3.

в) 2,3,5.

г) 3,4,6.

4. Что символизируют Олимпийские игры?

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

а) П. Нурми;

б) Л. Латынина;

в) М. Фелпс;

г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть…

а) Переутомлением;

б) Утомлением;

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность;

г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно – силовыми способностями.

 11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;

б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;

г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся…

а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

б) Бег, прыжки, метания;

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это…

а) Один из методов физического воспитания;

б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

в) Основное средство физического воспитания;

г) Методический приём обучения двигательным действиям.

16. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42км 195м;

б) 32км 195м;

в) 50км 195м;

г) 43км 195м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

г) Вызвать врача.

18. Женские соревнования по лёгкой атлетике были включены в программу Олимпийских игр в …?

а) 1916;

б) 1928;

в) 1924;

г)1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по лёгкой атлетике на Олимпийских Играх?

а) 18;

б) 24;

в) 23;

г) 12.

20. К составным частям здоровья относится?

а) Гиподинамия;

б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

 **Таблица Ответов**