

Задания

Физическая культура

***Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

1. **Физическое воспитание – это:**
 - A) Педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.
 - B) Совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.
 - C) Процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.
 - D) Процесс, в ходе которого достигается тот или другой уровень физической подготовленности.

2. **Что НЕ относится к подвижным играм на воздухе?**
 - A) Казаки-разбойники
 - B) Ориентировка по слуху
 - C) Поиски пропавшей группы
 - D) Брейн-ринг

3. **Что относится к акробатическим упражнениям?**
 - A) кроль
 - B) стойка
 - C) ходьба
 - D) метание

4. **Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**
 - A) вис
 - B) хват
 - C) упор
 - D) подъём

5. **Это разновидность бега, выполняемая в очень быстром темпе и только на короткие дистанции:**
 - A) бег трусцой
 - B) барьерный бег
 - C) фартлек
 - D) спринт

6. Этот способ плавания, уступая остальным способам в скорости, отличается наибольшей прикладностью. Он применяется при плавании на большие расстояния. При плавании этим способом пловец передвигается вперед при помощи последовательных симметричных гребков руками и толчков ногами.

- A) брасс
- B) кроль
- C) баттерфляй
- D) плавание на спине

7. Где и когда проводились первые всемирные юношеские игры?

- A) Барселона 1992 г.;
- B) Москва 1998 г.;
- C) Москва 1996 г.;
- D) Лос-Анджелес 1984 г.

8. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, подразделяющиеся на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- A) 110 – 130 ударов в минуту;
- B) до 140 ударов в минуту;
- C) 140 - 160 ударов в минуту;
- D) выше 160 ударов в минуту.

9. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- A) подвижных и спортивных игр;
- B) прыжков в высоту;
- C) бега с максимальной скоростью.

10. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- A) способность сохранять равновесие;
- B) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- C) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- D) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

11. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

- A) спирометр;
- B) амперметр;
- C) акваметр;
- D) вольтметр.

12. основными источниками энергии для организма являются:

- A) белки и витамины;
- B) углеводы и жиры;
- C) углеводы и минеральные элементы;
- D) белки и жиры .

13. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- A) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- B) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- C) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- D) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

14. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу

после свистка первого судьи на подачу?

- A) 8 секунд;
- B) 3 секунд;
- C) 10 секунд;
- D) 7 секунд.

15. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- A) выполнение с мячом в руках одного шага;
- B) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- C) выполнение с мячом в руках трех шагов.

Преподаватель: Киринос А.С.

anton.kirnosovv@gmail.com