

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено и одобрено  
на заседании цикловой  
ОГСЭД  
Протокол № 11  
«17» мая 2019г.  
Зав. цикловой

 С.А. Манченко



Тестовые задания  
к дифференцированному зачету

по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

г. Екатеринбург  
2019г.

**Тестовые задания по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая  
культура**

1. Физическая культура представляет собой...
  - А. урок, во время которого выполняются физические упражнения
  - Б. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
  - В. часть человеческой культуры
  - Г. результат совершенствования способностей людей
  
2. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
  - А. двигательных действий
  - Б. природных физических свойств человека
  - В. физических и волевых качеств людей
  - Г. работоспособности человека
  
3. Отличительным признаком физической культуры является ...
  - А. процесс воспитания физических качеств
  - Б. физическое развитие людей
  - В. обучение двигательным действиям
  - Г. выполнение физических упражнений
  
4. 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. характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации
  
5. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
  - А. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта
  - Б. устойчивостью к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов
  - В. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
  - Г. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

6. Физическими упражнениями называются
- А. формы двигательных действий, повышающие работоспособность человека
  - Б. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - В. сочетания двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
  - Г. двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения
7. Нагрузка физических упражнений характеризуется ...
- А. величиной их воздействия на организм
  - Б. целью занятия
  - В. самочувствием во время занятия
  - Г. временем и количеством повторений двигательных действий
8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- А. продолжительностью выполнения двигательных действий
  - Б. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - В. количеством повторений двигательных действий
  - Г. интенсивностью выполнения двигательных действий
9. Если после выполнения упражнения ЧСС за 30 секунд восстанавливается до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует, что нагрузка ...
- А. переносится организмом относительно легко
  - Б. мала и ее следует увеличить
  - В. достаточно большая, но ее можно повторить
  - Г. чрезмерная и ее надо уменьшить
10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Умеренная интенсивность вызывает увеличение пульса до ...
- А. 120 – 130 ударов в минуту
  - Б. 130 – 140 ударов в минуту
  - В. 140 – 150 ударов в минуту
  - Г. 150 и более ударов в минуту
11. Регулярными занятиями физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...
- А. человек, занимающийся, физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается
  - Б. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

В. человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

Г. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам

12. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

А. охлаждать

Б. нагревать

В. покрыть йодной сеткой

Г. потереть, массировать

13. Под закаливанием понимается ...

А. купание в холодной воде и хождение босиком

Б. использование оздоровительных сил природы и гигиенических факторов

В. приспособление организма к воздействиям внешней среды

Г. сочетание воздушных и солнечных ванн с упражнениями

14. Какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит при организации занятий с закаливающими процедурами?

А. чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения

Б. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

В. после занятия надо принять холодный душ

Г. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма

15. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить ...

А. сразу после уроков в школе

Б. перед выполнением домашних заданий

В. до еды

Г. перед сном

16. Правильное дыхание характеризуется ...

А. вдохом через нос и выдохом ртом

Б. более продолжительным вдохом

В. более продолжительным выдохом

Г. соотношение продолжительности вдоха и выдоха значения не имеет

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

А. прогибания туловища назад

Б. скрещивание рук и поворотах тела

В. возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела

Г. рекомендации относительно времени входа и выхода не нужны

18. Осанкой называется ...
- А. привычная поза человека в вертикальном положении
  - Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - В. отсутствие нарушений позвоночника и стоп
  - Г. форма позвоночника
19. Признаки, не характерные для правильной осанки
- А. через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую
  - Б. приподнятая грудь
  - В. развернутые плечи, ровная спина
  - Г. запрокинутая или опущенная голова
20. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее ...
- А. затылком, поясницей, ягодицами, пятками
  - Б. затылком, лопатками, ягодицами, пятками
  - В. затылком, спиной, пятками
  - Г. лопатками, ягодицами, пятками
21. Главной причиной нарушения осанки является ...
- А. ношение сумки, портфеля на одной руке
  - Б. мягкая постель с высокой подушкой
  - В. конструкция школьных столов
  - Г. слабость мышц
22. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. Это произошло в ...
- А. 1904 г. на III Олимпийских играх в Сент-Луисе
  - Б. 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме
  - В. 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне
  - Г. 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони
23. Термин «Олимпиада» в Древней Греции обозначал
- А. год проведения Олимпийских игр
  - Б. четырехлетний период между Олимпийскими играми
  - В. собрание спортсменов в одном городе
  - Г. синоним Олимпийских игр
24. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в ...
- А. легкой атлетике
  - Б. плавании
  - В. борьбе и боксе
  - Г. хоккее

25. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
- А. в 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге
  - Б. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
  - В. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны
  - Г. в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились
26. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
- А. основные дела распределяются равномерно в течение дня
  - Б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - В. позволяет избегать неоправданных физических напряжений
  - Г. обуславливает ритмичность работы организма
27. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому что ...
- А. положительно складывается на физическом и психическом состоянии человека
  - Б. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - В. снимается утомление нервных клеток головного мозга и притупляется чувство общей усталости
  - Г. режим дня замены одних видов деятельности другими не предполагает
28. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...
- А. позволяет человеку плодотворнее трудиться, вести активный образ жизни
  - Б. сердце увеличивается в объеме и работает с большей экономичностью
  - В. обеспечивает поступление питательных веществ к органам организма
  - Г. способствуют повышению резервных возможностей организма.
29. В какой последовательности должно выполняться перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?
1. Бег в спокойном темпе
  2. Бег с переходом на ходьбу
  3. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
  4. Прыжки
  5. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
  6. Поочередное напряжение и расслабление мышц
  7. Потягивания
  8. Дыхательные упражнения
- А. 1,2,3,4,5,6,7,8
  - Б. 7,6,3,1,8,5,4,2,8

В. 8,3,4,5,6,7,1,2,8

Г. 3,7,5,4,1,6,8,2

30. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

А. выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук

Б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

В. это обусловлено динамикой работоспособности занимающихся

Г. воспитывать физических качеств удобнее в подготовительной части, осваивать технику – в основной, а обеспечивать восстановление организма лучше в заключительной части

31. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части урока по общей физической подготовке?

1. На быстроту

2. На гибкость

3. На силу

4. На выносливость

А. 1,2,3,4

Б. 2,3,1,4

В. 3,2,4,1

Г. 4,2,3,1

32. Под силой как физическим качеством понимается ...

А. комплекс свойств мышц создающий большое напряжение, позволяющее преодолевать сопротивление

Б. комплекс свойств организма, позволяющие преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

В. свойства мышц, за счет которого реализуется возможность перемещения большой массы с определенной скоростью

Г. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

33. Отличительной особенностью упражнений, применяемых, для воспитания силы является то, что ...

А. в качестве отягощения используется собственный вес человека

Б. они выполняются до утомления

В. в качестве отягощения используется вес различных спортивных снарядов

Г. они вызывают значительное напряжение мышц

34. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется ...

- А. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Б. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- В. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящихся ближе всего к местам жирового отложения
- Г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

35. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- А. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью
- Б. комплекс свойства организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- В. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
- Г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве

36. В какой последовательности целесообразно выполнить перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части занятия ..

1. Дыхательные упражнения
  2. Ходьба
  3. Бег на месте с высокой частотой
  4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха
  5. Повторный бег на короткие дистанции
  6. Легкий продолжительный бег
  7. Прыжковые упражнения с отягощением и без
- А. 1,2,3,4,5,6,7
  - Б. 7,5,4,3,2,6,1
  - В. 2,1,3,7,4,5,6
  - Г. 3,5,4,7,6,2,1

37. Для воспитания быстроты используются ...

- А. подвижные и спортивные игры
- Б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- В. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- Г. упражнения на быстроту реакции и частоту движений



38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время
- А. скоростно – силовых упражнений
  - Б. подвижных и спортивных игр
  - В. выпрыгивании вверх с места
  - Г. ведения мяча «змейкой»
39. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- А. комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
  - Б. комплекс свойств организма, определяющих подвижность его звеньев
  - В. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
  - Г. способность выполнять движения с большой амплитудой при использовании дополнительных отягощений
40. Для воспитания гибкости используются ...
- А. движение рывкового характера
  - Б. маховые упражнения с отягощением и без него
  - В. активные пружинящие упражнения
  - Г. движения, выполняемые с большой амплитудой
41. При воспитании гибкости следует стремиться к ...
- А. увеличению подвижности позвоночника и локтевых суставов
  - Б. достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
  - В. гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
  - Г. восстановлению нормальной амплитуды движений суставов
42. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения выполняются
- А. до появления болевых ощущений
  - Б. до появления пота
  - В. пока не начнет уменьшаться амплитуда движений
  - Г. по 8-16 циклов движений в серии
43. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
- А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
  - Б. способность выполнять большой объем физической работы и сохранять заданные параметры работы
  - В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
  - Г. комплекс свойств организма, определяющих способность противостоять утомлению

44. Выносливость человека не зависит от ...
- А. силы мышц
  - Б. силы воли
  - В. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
  - Г. возможностей систем дыхания и кровообращения
45. Для упражнений, используемых при воспитании выносливости не характерна
- А. максимальная амплитуда движений
  - Б. большая интенсивность
  - В. максимальная активность систем дыхания и кровообращения
  - Г. активная работа большинства систем организма
46. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые подразделяют на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Оздоровительный режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений до ...
- А. до 120 ударов в минуту
  - Б. до 140 ударов в минуту
  - В. до 160 ударов в минуту
  - Д. до 160 и более ударов в минуту
47. Техникой физических упражнений принято называть ...
- А. совершенные формы двигательных действий
  - Б. способ целесообразного решения двигательной задачи
  - В. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
  - Г. способ выполнения упражнений
48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники понимается
- А. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
  - Б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
  - В. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
  - Г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи
49. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от ...
- А. возможности расчленения двигательного действия
  - Б. элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно
  - В. предпочтения преподавателя
  - Г. сложности основы техники

50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- А. исходного положения
- Б. подходящих упражнений
- В. ведущего звена техники
- Г. основы техники

51. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе
- б) выполнение упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры

52. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

53. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

54. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

55. Физическими упражнениями называются ...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- б) двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

56. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- г) частотой сердечных сокращений

57. Регулярными занятиями физическими упражнениями способствуют работоспособности, потому что ...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

58. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное

59. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

60. Под закаливанием понимается ...

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) укрепление здоровья

61. Какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит при организации занятий с закаливающими процедурами?

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения

- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) после занятия надо принять холодный душ

62. Правильное дыхание характеризуется ...

- а) более продолжительным выведением
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

63. Осанкой называется ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) силуэт человека

64. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а) привычка к определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече

65. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал ...

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

66. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...

- а) одному стадию
- б) двойной длине стадиона
- в) 200 метрам
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

67. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

68. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям

69. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ...

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования
- г) перед уроком как правило ставится три задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

70. Под силой как физическим качеством понимается ...

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) способность человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- в) свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- г) комплекс свойств организма, позволяющие преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

71. При формировании телосложения не эффективны упражнения ...

- а) способствующие увеличению мышечной массы
- б) способствующие снижению веса тела
- в) объединенные в форме круговой тренировки
- г) способствующие повышению быстроты движений

72. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

73. Отличительной особенностью упражнений, применяемых, для воспитания силы является то, что ...
- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека
  - б) они выполняются до утомления
  - в) они вызывают значительное напряжение мышц
  - г) они выполняются медленно
74. Под быстротой как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
  - б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
  - в) способность быстро набирать скорость
  - г) комплекс свойства, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
75. Для воспитания быстроты используются ...
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
76. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
- а) подвижных и спортивных игр
  - б) время «челночного» бега
  - в) прыжков в высоту
  - г) метаний
77. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
  - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
  - в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
  - г) эластичность мышц и связок
78. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
  - б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
  - в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
  - г) способность сохранять заданные параметры работы

79. Техникoй физических упражнений принято называть ...
- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
  - б) способ организации движений при выполнении упражнений
  - в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
  - г) рациональную организацию двигательных действий
80. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...
- а) основы техники
  - б) ведущего звена техники
  - в) подводящих упражнений
  - г) исходного положения
81. Искривление позвоночника в правую или левую сторону - это:
- А) заболевание костей скелета;
  - Б) сколиоз;
  - В) заболевание мышц.
82. Здоровый образ жизни – это..
- А) Занятия физической культурoй
  - Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
  - В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
83. Что такое режим дня?
- А) порядок выполнения повседневных дел
  - Б) стрoгое соблюдение определенных правил
  - В) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  - Г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
84. Что такое рациональное питание?
- А) питание, распределенное по времени принятия пищи
  - Б) питание с учетом потребностей организма
  - В) питание набором определенных продуктов
  - Г) питание с определенным соотношением питательных веществ
85. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- А) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
  - Б) вода, белки, жиры и углеводы
  - В) белки, жиры, углеводы
  - Г) жиры и углеводы



86. Что такое витамины?
- А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
  - Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
  - В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
  - Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
87. Что такое двигательная активность?
- А) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  - Б) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
  - В) Занятие физической культурой и спортом
  - Г) Количество движений, необходимых для работы организма
88. Что такое закаливание?
- А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  - Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - Г) Купание в зимнее время
89. Что такое личная гигиена?
- А) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - Б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - В) Правила ухода за телом, кожей, зубами
  - Г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
90. Назовите основные двигательные качества
- А) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  - Б) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - В) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  - Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
91. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- А) биологические
  - Б) окружающая среда
  - В) служба здоровья
  - Г) индивидуальный образ жизни

92. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
- А) упражнения на тренажерах
  - Б) упражнения на внимание
  - В) упражнения на растягивание мышц
  - Г) упражнения с преодолением веса собственного тела
93. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
- А) с 17 до 21
  - Б) с 21 до 1
  - В) с 1 до 5
  - Г) с 5 до 9
94. Что не допускает ЗОЖ?
- А) употребление спиртного
  - Б) употребление овощей
  - В) употребление фруктов
  - Г) занятия спортом
95. Назовите основные причины лишнего веса:
- А) пропуск уроков физической культуры;
  - Б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
  - В) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.
96. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
- А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
  - Б) развитию выносливости;
  - В) повышению артериального давления;
  - Г) все перечисленное
97. Всемирный день здоровья считается:
- А) 23 июня;
  - Б) 21 ноября;
  - В) 7 апреля;
  - Г) 1 августа.
98. Здоровье – это состояние полного...
- А) физического благополучия
  - Б) духовного благополучия
  - В) социального благополучия
  - Г) все ответы верны

99. Как называется недостаток движения?

- А) Гиперактивность.
- Б) Гиподинамия.
- В) Гидроцефалия.

100. К чему приводят вредные привычки?

- А) к сокращению продолжительности жизни
- Б) к возникновению хронических заболеваний
- В) к разрушению иммунной системы организма человека
- Г) к бодрому состоянию и улучшению настроения

101. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:

- А) со ступающего и скользящего шага;
- Б) с поворотов на месте;
- В) с преодоления неровностей.

102. Сколько огневых рубежей ожидает спортсмена-биатлониста в индивидуальной гонке?

- А) 5
- Б) 4
- В) 3
- Г) 2

103. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

- А) головы;
- Б) локтя поднятой руки;
- В) ладони поднятой руки;
- Г) кончиков пальцев поднятой руки.

104. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

- А) чуть выше подмышки;
- Б) чуть выше плеч;
- В) на уровне плеч.

105. Способ, часто применяемый при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

- А) переступание;
- Б) «елочкой»;
- В) «лесенкой».

106. Способы торможения на лыжах называется:

- А) «плугом»;
- Б) «упором»;
- В) «елочкой»;
- Г) «лесенкой».

107. Способ подъема на лыжах приставными шагами называется:

- А) «лесенкой»;
- Б) «полуелочкой»;
- В) «переступание».

108. При подъеме в гору используется способ:

- А) «лесенкой»;
- Б) «полуелочкой»;
- В) «елочкой»;
- Г) все перечисленные.

109. Самым быстрым лыжным ходом является:

- А) коньковый ход;
- Б) попеременный двухшажный ход;
- В) одновременный одношажный ход;
- Г) одновременный бесшажный ход.

110. Легкую атлетику называют «королевой спорта», а какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

- А) лыжный;
- Б) санный;
- В) конькобежный.

111. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния:

- А) снега и температуры воздуха;
- Б) лыж и температуры воздуха;
- В) здоровья и температуры воздуха.

112. Скелетон является разновидностью:

- А) санного спорта;
- Б) конькобежного спорта;
- В) горнолыжного спорта;
- Г) многоборья.

113. В каких зимних спортивных дисциплинах победа присуждается за наименьшее время?

- А) кёрлинг, хоккей
- Б) скелетон, фигурное катание
- В) бобслей, биатлон, шорт-трек

Г) бобслей, хоккей, фигурное катание

114. Как называется один из элементов в парном фигурном катании, где фигуристка описывает спираль вокруг партнёра?

- А) Спираль
- Б) Тулуп
- В) Тодес
- Г) Выброс

115. Участники соревнований конькобежного спорта стартуют:

- А) парами;
- Б) тройками;
- В) четверками.

116. Выберите 3 правильных ответа. Что относится к зимним видам спорта:

- А) скейтборд;
- Б) дуатлон;
- В) сноуборд;
- Г) фристайл;
- Д) теннис;
- Е) плавание.

117. Фристайл – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на лыжной доске;
- Г) гонки с преследованием без применения лыжных палок.

118. Сноуборд – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) прыжки на лыжах с парашютом.

119. Выберите 3 зимних вида спорта:

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) гимнастика;
- Г) керлинг;
- Д) фехтование;
- Е) бобслей;
- Ж) скелетон.

120. Что не относится к зимним видам спорта:

- А) скейтборд;
- Б) дуатлон;
- В) сноуборд;
- Г) фристайл.

121. Биатлон – это:

- А) скоростной спуск на лыжной доске;
- Б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
- В) прыжки с трамплина на мини лыжах;
- Г) лыжные гонки со стрельбой из винтовки.

122. Биатлон относится:

- А) санному виду спорта;
- Б) конькобежному спорту;
- В) горнолыжному спорту;
- Г) лыжному виду спорта

123. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I.
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

124. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания
- г. Россия.

125. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

126. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

127. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?
- а. Америка;
  - б. Финляндия;
  - в. Германия;
  - г. Россия.
128. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...
- а. Токио;
  - б. Чикаго;
  - в. Рио-де-Жанейро;
  - г. Мадрид.
129. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».
- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
  - б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
  - в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
  - г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.
130. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...
- а. развитие физических качеств людей;
  - б. сохранение и улучшение здоровья людей;
  - в. подготовку к профессиональной деятельности;
  - г. поддержание высокой работоспособности людей.
131. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...
- а. способствующие повышению скорости движений;
  - б. способствующие снижению веса тела;
  - в. объединенные в форме круговой тренировки;
  - г. способствующие увеличению мышечной массы.
132. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:
- а. физической нагрузкой;
  - б. интенсивностью физической нагрузки;
  - в. моторной плотностью урока;
  - г. общей плотностью урока.
133. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

134. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

135. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

136. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;
- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

137. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

138. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

139. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».



140. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...
- а. координацию;
  - б. быстроту;
  - в. выносливость;
  - г. гибкость.
141. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...
- а. индивидуальный;
  - б. дозированный;
  - в. повторный;
  - г. рациональный.
142. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...
- а. подводящими;
  - б. корригирующими;
  - в. имитационными;
  - г. общеразвивающими.
143. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:
- а. время выполнения двигательного действия;
  - б. продолжительность сна;
  - в. коэффициент выносливости;
  - г. величина частоты сердечных сокращений.
144. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
- а. 120 ударов в минуту;
  - б. 140 ударов в минуту;
  - в. 160 ударов в минуту;
  - г. 160 и выше ударов в минуту.
145. Главной причиной нарушения осанки является...
- а. слабость мышц;
  - б. привычка к определенным позам;
  - в. отсутствие движений во время школьных уроков;
  - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

146. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

147. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

148. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

149. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма;
  - 2. Разучивание двигательных действий;
  - 3. Коррекция осанки;
  - 4. Воспитание физических качеств;
  - 5. Восстановление работоспособности;
  - 6. Активизация внимания.
- а. 1, 4.
  - б. 2, 4.
  - в. 2, 6.
  - г. 3, 5.

150. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.