

Фамилия Имя Тихоновой Нилии

Удесский

13 июля

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей; Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
 В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
 Г) создании специфических духовных ценностей.

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

- А) исходного положения,
 Б) подводящих упражнений,
 В) основы техники,
 Г) главного звена техники.

3. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но, 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.

4. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:

- А) голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
 Б) пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
 В) пять колец;
 Г) пять колец и девиз «Главное не победа, а участие».

5. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
 Б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
 В) знания, принципы, правила и методика использования упражнений.

6. Когда в программу Олимпийский игр был включен шорт-трек?

- А) 1988, Б) 1992, В) 1994, Г) 2002.

7. Какая дисциплина была включена в программу 18 зимних Олимпийских Игр в г Нагано (Япония)

- А) фристайл, В) керлинг,
Б) сноубординг, Г) скелетон.

8. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили на Олимпийских играх под российским флагом в ...

- А) в 1990 году; Б) в 1992 году; В) в 1994 году; Г) в 1996 году.

9. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут...?

- А) Испании, В) России,
 Б) Японии Г) США.

10. Укажите основное специфическое средство физического воспитания :

- А) личный пример учителя;
Б) естественные силы природы, гигиенические факторы;
В) физические упражнения;
Г) рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

11. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество – выносливость?

- А) 6-ти минутный бег,
 Б) бег на 100 метров,
В) лыжная гонка на 3 километра,
Г) плавание 800 метров.

12. Адаптация – это?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

13. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- А) высокий рост,
Б) уменьшение межпозвоночных дисков,
В) слабая мускулатура,
 Г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

14. К анаэробным упражнениям относятся...?

- А) спринт, В) лыжные гонки,
Б) волейбол, Г) плавание.

15. В спорте выделяют (выделите все):

- А) инвалидный спорт;
- Б) массовый спорт;
- В) спорт высших достижений;
- Г) детский юношеский спорт.

16. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как сальто.

17. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется аут.

18. Положение занимающихся на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как вис.

19. Специальный игрок в составе команды волейбола, выполняющий только защитные функции называется либеро.

20. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены	Виды спорта
1. Илья Авербух	А. Футбол
2. Светлана Ромашина	Б. Спортивное плавание
3. Маргарита Мамун	В. Фигурное катание
4. Игорь Акинфеев	Г. Художественная гимнастика
	Д. Синхронное плавание