

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.07.2023 09:59:46  
Уникальный программный ключ:  
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

## Примерный перечень заданий

для проведения диагностического тестирования  
при аккредитационном мониторинге

по дисциплине *ОГСЭ. 04 Физическая культура*

для специальности

*23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*

**1. 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.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности.**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. Н. Орлов;
- г. Н. Панин - Коломенкин.+

**3. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах.+

**4. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1) Кулачный бой.    | 6) Бег.              |
| 2) Верховая езда.   | 7) Стрельба из лука. |
| 3) Прыжки в длину.  | 8) Борьба.           |
| 4) Прыжки в высоту. | 9) Плавание.         |
| 5) Метание диска.   | 10) Метание копья.   |

- а. 1, 2, 3, 8, 9;
- б. 3, 5, 6, 8, 10;+
- в. 1, 4, 6, 7, 9;
- г. 2, 5, 6, 9, 10.

**5. Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна:**

- а) 398 м;
- б) 399 м;
- в) 400 м; +

г) 401 м.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

- 1) Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.**
  - 2) Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.**
  - 3) Упражнения на выносливость.**
  - 4) Упражнения на быстроту и гибкость.**
  - 5) Упражнения на силу.**
  - 6) Дыхательные упражнения.**
- а. 1, 2, 5, 4, 3, 6;  
б. 6, 2, 3, 1, 4, 5;  
в. 2, 6, 4, 5, 3, 1;  
г. 2, 1, 3, 4, 5, 6.+

**7. 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.**

**8. 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.**

**9. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения:**

- а. способствующие повышению быстроты движений;+**
- б. способствующие снижению веса тела;**
- в. объединенные в форме круговой тренировки;**
- г. способствующие увеличению мышечной массы.**

**10. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

- 1) Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.**
- 2) Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.**
- 3) Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.**
- 4) Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.**
- 5) Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.**

**6) Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.**

**7) Упражнения, увеличивающие гибкость.**

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;
- в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;
- г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.+

**11. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все обучающиеся 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.+

**12. 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.

**13. С помощью какого теста определяется ловкость?**

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

**14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:**

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

**15. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:**

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

**16. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а. белки и жиры;+

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

**17. Волейбол это:**

- а. подвижная игра;
- б. спортивная игра;+
- в. уличная игра;
- г. азартная игра.

**18. Физкультминутки проводят:**

- а. в начале урока;
- б. в конце урока;
- в. в середине урока;+
- г. после первых признаков утомления.

**19. Какое основное физическое качество нужно для подтягивания на высокой перекладине?**

- а. быстрота;
- б. гибкость;
- в. сила;+
- г. выносливость.

**20. К закаливающим процедурам относят-**

- а. обтирания, обливание холодной водой;+
- б. бег на свежем воздухе;
- в. ходьба по лесу;
- г. грязевые ванны.

**21. Упражнения на брусьях относят к:**

- а игровым;
- б. гимнастическим;+
- в. легкоатлетическим;
- г. лыжной подготовке.

**22. Осанка — это:**

- а. обычное положение тела;+
- б. положение тела при ходьбе;
- в. необычное положение тела;
- г. упражнения для спины.

**23. В начале урока физической культуры проводится:**

- а. разминка;+
- б. сдача контрольных нормативов;
- в. учебная игра;
- г. упражнения для спины.

**24. Виды построений на уроке физической культуры:**

- а. колонна, шеренга, круг;+
- б. линейка;
- в. трапеция;
- г. полукруг.

**25. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

- а. быстрота;
- б. гибкость;
- в. сила;
- г. выносливость.+

**26. Основной формой организации физического воспитания в филиале является:**

- а. урок;+
- б. спортивные секции;
- в. перемена;
- г. кружки по физкультуре.

**27. Баскетбол это:**

- а. подвижная игра;
- б. спортивная игра;+
- в. уличная игра;
- г. азартная игра.

**28. Стритбол – это разновидность:**

- а. баскетбола;+
- б. футбола;
- в. гандбола;
- г. волейбола.

**29. Талисман Олимпийских игр Сочи 2014:**

- а. леопард, заяц, белый медведь;
- б. белый тигр, крыса, обезьяна;
- в. белый орёл, лошадь, бобёр.

**30. Высота сетки у женщин в волейболе:**

- а. 2.34;
- б. 2.14;
- в. 2.24; +
- г. 2.00.

**31. Высота сетки у мужчин в волейболе:**

- а. 2.43; +
- б. 2.50;
- в. 2.20;
- г. 200.

**32. Сколько игроков одной команды может находиться на волейбольной площадке во время игры:**

- а. 5;
- б. 6; +
- в. 8;
- г. 10.

**33. Сколько человек играют на баскетбольной площадке в составе одной команды:**

- а. 6;
- б. 10;
- в. 5; +
- г. 7.

**34. В баскетболе запрещены:**

- а. игра руками;
- б. игра ногами; +
- в. игра под кольцом;
- г. броски в кольцо.

**35. Королева спорта – это:**

- а) спортивная гимнастика;
- б) художественная гимнастика;
- в) лыжная подготовка;
- г) лёгкая атлетика. +

**36. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а. две попытки на каждой высоте;
- б. три попытки на каждой высоте; +
- в. одна попытка на каждой высоте;
- г. четыре попытки на каждой высоте.

**37. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега?**

- а. 3; +
- б. 2;
- в. 4;
- г. 5.

**38. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину с места?**

- а. 3;+
- б. 2;
- в. 4;
- г. 5.

**39. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а. высокий;
- б. средний;
- в. низкий;+
- г. любой.

**40. Какой вид старта применяется в беге на средних дистанциях?**

- а. высокий;+
- б. средний;
- в. низкий;
- г. любой.

**41. Какой вид старта применяется в беге на длинные дистанции?**

- а. высокий;+
- б. средний;
- в. низкий;
- г. любой.

**42. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а. гиповитаминоз;
- б. гипервитаминоз;
- в. бактериоз;
- г. авитаминоз.+

**43. Ходьба, бег, прыжки, метание – это:**

- а. гимнастика;
- б. лёгкая атлетика;+
- в. спортивные игры;
- г. футбол.

**44. Спортивная игра с выполнением броска мяча в корзину – это:**

- а. волейбол;
- б. водное поло;
- в. баскетбол;+
- г. футбол.

**45. Спортивная игра, в которой запрещается игра в мяч рукой (руками) – это:**

- а. русская лапта;
- б. футбол;+
- в. хоккей;
- г. баскетбол.

**46. Лыжная гонка со стрельбой – это:**

- а. бобслей;
- б. скелетон;
- в. биатлон;+
- г. триатлон.

**47. Кто такие волонтеры:**

- а. судьи;
- б. добровольные помощники;
- в. технический персонал команды;
- г. медработники.

**48. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:**

- а. лиса;
- б. медведь;+
- в. заяц;
- г. крот.

**49. Александр Карелин – олимпийский чемпион в...**

- а. гимнастике;
- б. борьбе;+
- в. плавании;
- г. самбо.

**50. Александр Попов – олимпийский чемпион в ...**

- а. гимнастике.
- б. борьбе.
- в. плавании;+
- г. самбо.

**51. Элементы здорового образа жизни – это ...**

- а. рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе;
- б. двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- в. всё перечисленное.+

**52. Основные факторы риска в образе жизни людей – это ...**

- а. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б. нарушение в питании, переедание;
- в. алкоголизм, наркомания, курение;



г. всё перечисленное.+

**53. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека определяют...**

- а. общественную гигиену;
- б. личную гигиену;.+
- в. специальную гигиену;
- г. соседская гигиена.

**54. Система использований физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям принято называть ...**

- а. здоровым образом жизни;
- б. закаливанием;.+
- в. атлетической гимнастикой;
- г. тяжелая атлетика.

**55. Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения, впервые проводились:**

- а. в Берлине в 1992г.;
- б. Санкт-Петербург в 1994 г.;
- в. Киеве в 1996 г.;
- г. Москве в 1998 г.+

**56. Тренеров в Древней Греции называли:**

- а. гимнастами;
- б. олимпиониками;
- в. мастерами;
- г. палестриками.+

**57. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:**

- а. в Спарте;
- б. у горы Олимп;
- в. в Олимпии;.+
- г. в Афинах.

**58. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:**

- а. социально значимые психические качества;
- б. устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в. способность управлять свойствами внимания;
- г. способность дифференцировать мышечные напряжения.+

**59. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в**

**баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:**

- а. в нападении;
- б. защите;+
- в. противодействии;
- г. взаимодействии.

**60. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а. с разбега;+
- б. перешагиванием;
- в. перекатом;
- г. «ножницами».

**61. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;+
- г. напряжением определенных мышечных групп.

**62. 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.+

**63. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко;+
- в. достаточно большая, но ее можно повторить;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**64. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая(высокая) интенсивность упражнений:**

- а. 120–130 ударов в минуту;
- б. 130–140 ударов в минуту;
- в. 140–150 ударов в минуту;
- г. свыше 150 ударов в минуту.+

**65. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

- а. основы техники; +

- б. ведущего звена техники;
- в. подводящих упражнений;
- г. исходного положения.

**66. Подводящие упражнения применяются:**

- а. если обучающийся недостаточно физически развит;+
- б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**67. Место передачи эстафетной палочки называется:**

- а. коридор;+
- б. участок;
- в. зона;
- г. проход.

**68. Зона передачи эстафетной палочки:**

- а. 5 метров;
- б. 10 метров;
- в. 15 метров;
- г. 20 метров.+

**69. Дистанцию 42 км 195 м назвали марафоном потому что:**

- а. воина, принесшего в Афины весть о победе над персами, звали Марафон;
- б. так назывался город, откуда был дан первый старт;
- в. слово марафон в переводе с греческого означает сверхдлинный;
- г. инициатор проведения этого вида имел фамилию Марафон.

**70. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а. малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза;+
- б. сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста;
- в. слабые мышцы спины;
- г. наследственность.

**71. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

- а. да, разрешаются;
- б. нет, не разрешаются;+
- в. да, но только при отсутствии людей в зоне метания;
- г. иногда.

**72. В качестве финишной ленточки используют:**

- а. ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии;+
- б. искусственные нити;
- в. шелковую ленту;

г. канат.

**73. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений?**

- а. нет, не следует;+
- б. по желанию самого спортсмена;
- в. да, под присмотром спортивного врача;
- г. обязательно.

**74. Так называемое «второе дыхание» наступает:**

- а. когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода;+
- б. когда мышцы входят в удобный ритм работы;
- в. когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам;;
- г. никогда, оно не наступает.

**75. Что понимается под выражением «второе дыхание»?**

- а. ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок;+
- б. одновременное дыхание носом и ртом;
- в. резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами;
- г. когда мышцы входят в удобный ритм работы.

**76. Вход в спортивный зал:**

- а. разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер;+
- б. разрешен, если зал открыт и свободен;
- в. разрешен, если на входящем надета спортивная форма;
- г. разрешен, если чистая обувь.

**77. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

- а. 4 часа;
- б. 2 часа;+
- в. 1 час;
- г. 10 минут.

**78. Что является одним из основных физических качеств?**

- а. внимание;
- б. работоспособность;
- в. сила;+
- г. здоровье.

**79. Что рекомендуют во время занятий?**

- а. долго отдыхать после каждого упражнения;

- б. пополнять растроченные калории едой и напитками;
- в. меньше двигаться;
- г. правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.+

**80. С чего начинается игра в баскетболе?**

- а. со времени, указанного в расписании игр;
- б. с начала разминки;
- в. с приветствия команд;
- г. спорным броском в центральном круге.+

**81. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а. не менее 30 минут;+
- б. более 5 часов;
- в. не более 10 минут;
- г. не более 30 минут.

**82. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?**

- а. овощи, фрукты и мясные продукты, каши и молочные продукты;+
- б. копченую рыбу;
- в. копченую колбасу;
- г. сладости.

**83. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

- а. метают;
- б. бросают;
- в. толкают;+
- г. запускают.

**84. Что такое кросс?**

- а. бег с ускорением;
- б. бег по искусственной дорожке стадиона;
- в. бег по пересеченной местности;+
- г. разбег перед прыжком.

**85. Как называется временное снижение работоспособности?**

- а. сонливость;
- б. напряжение;
- в. утомление;+
- г. передозировка.

**86. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- а. игры отличались миролюбивым характером;
- б. в период проведения игр прекращались войны;+
- в. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира;

г. Олимпийские игры имели мировую известность.

**87. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- а. метание копья;
- б. борьба;
- в. бег на один стадий;+
- г. бег на четыре стадия.

**88. Организация, руководящая современным олимпийским движением:**

- а. организация объединенных наций;
- б. международный совет физического воспитания и спорта;
- в. международный олимпийский комитет;+
- г. международная олимпийская академия.

**89. Компонентами здорового образа жизни являются:**

- а. приём энергетических коктейлей;
- б. походы в ночной клуб;
- в. работа графиком;
- г. физические нагрузки и отказ от вредных привычек.+

**90. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а. оглядываться назад;
- б. задерживать дыхание;
- в. переходить на соседнюю дорожку;+
- г. бежать в полсилы.

**91. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении:**

- а. 3 секунд;
- б. 8 секунд;+
- в. 15 секунд;
- г. 10 секунд.

**92. Что НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

- а. ходьба;+
- б. вертикальные прыжки;
- в. метания;
- г. горизонтальные прыжки.

**93. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?**

- а. пастухи;
- б. плотники;
- в. кузнецы;+

г. мельники.

**94. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

- а. разбег, отталкивание, полет, приземление;+
- б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
- в. разбег, подпрыгивание, приземление;
- г. разбег, толчок, приземление.

**95. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

- а. копья;+
- б. молота;
- в. ядра;
- г. диска.

**96. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- а. отступить на один шаг назад;
- б. поднять руку вверх;+
- в. принести извинения;
- г. пропустить старт.

**97. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

- а. «Перекат»;
- б. «Ножницы»;
- в. «Перекидной»
- г. «Пила».

**98. Протяженность марафонской дистанции:**

- а. 37 км 100 м;
- б. 42 км 195 м;+
- в. 50 км 170 м;
- г. 54 км 230 м.

**99. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

- а. +14- +16С;+
- б. +18- +20С;
- в. +20- +22С;
- г. +23- +25С.

**100. Ритм бега между барьерами:**

- а. три шага равномерные, 4-ый быстрее;+
- б. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости;
- в. все шаги на одной скорости;

г. перед прыжком два шага с ускорением.

**101. Какого вида многоборья не существует?**

- а. 5-борья;
- б. 6-борья;+
- в. 7-борья;
- г. 10-борья.

**102. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**

- а. поднятием правой руки;
- б. белым флажком;+
- в. зеленым флажком;
- г. тройным свистком.

**103. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?**

- а. Е. Исимбаева;
- б. Н. Озолин;
- в. С. Бубка;+
- г. Р. Гатауллин.

**104. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- а. делегация страны – организатора;
- б. делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора;
- в. делегация страны – организатора предыдущей олимпиады;
- г. делегация Греции.+

**105. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- а. делегация страны – организатора;+
- б. делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора;
- в. делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады;
- г. делегация Греции.

**106. Талисманом Олимпийских игр является:**

- а. изображение Олимпийского флага;
- б. изображение пяти сплетенных колец;
- в. изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;+
- г. изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

**107. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к**



**циклическим?**

- а. метания;
- б. прыжки;
- в. кувырки;
- г. бег.+

**108. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а. тяжелая атлетика;
- б. гимнастика;+
- в. современное пятиборье;
- г. легкая атлетика.

**109. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- а. подвижных и спортивных игр;+
- б. прыжков в высоту;
- в. бега с максимальной скоростью;
- г. занятий легкой атлетикой.

**110. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- а. уровень физического развития;+
- б. уровень физической работоспособности;
- в. уровень физического воспитания;
- г. уровень физической подготовленности.

**111. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а. произвольно;
- б. по часовой стрелке;+
- в. против часовой стрелки;
- г. по указанию тренера.

**112. Ошибками в волейболе считаются...**

- а. «три удара касания»;
- б. «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»;
- в. игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча;
- г. мяч соприкоснулся с любой частью тела.

**113. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- а. да;+
- б. нет;
- в. только при высокой температуре воздуха;
- г. только при высокой влажности воздуха.

**114. Игра в баскетболе заканчивается...**

- а. когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени;+
- б. уходом команд с площадки;
- в. в момент подписания протокола старшим судьей;
- г. мяч вышел за пределы площадки.

**115. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- а. судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок;
- б. мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки;
- в. мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки;+
- г. судья дает свисток.

**116. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

- а. он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком;
- б. судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок;
- в. мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки;
- г. мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки.+

**117. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

- а. заброшен любой мяч;
- б. звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»;
- в. мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок;+
- г. звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой».

**118. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- а. любой член команды;
- б. капитан команды;
- в. тренер или помощник тренера;+
- г. никто.

**119. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

- а. через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»;
- б. в любом случае через 15 секунд;
- в. в любом случае через 1 минуту;

г. немедленно.+

**120. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- а. выполнение с мячом в руках более одного шага;
- б. выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в. выполнение с мячом в руках прыжка;
- г. выполнение с мячом в руках более двух шагов.+

**121. Где проходила Зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. в Германии;
- б. в России;+
- в. в Финляндии;
- г. в Китае.

**122. В какой обуви выходят на старт спортсмены-бегуны?**

- а. кеды;
- б. шиповки;+
- в. бутсы;
- г. чешки.

**123. Какое решение принимает судья, если во время соревнований при метании копья (мяча, гранаты) снаряд вышел за пределы поля?**

- а. результат засчитается;
- б. будет разрешен дополнительный бросок;
- в. попытка засчитается, а результат – нет;+
- г. попытка и результат не засчитываются.

**124. Известная российская прыгунья с шестом:**

- а. Елена Исинбаева;+
- б. Александра Трусова;
- в. Елизавета Туктамышева;
- г. Елена Иванова.

**125. Бег по беговой дорожке стадиона проводится:**

- а. в любом направлении;
- б. против часовой стрелки ;+
- в. по часовой стрелке;
- г. по дням недели.

**126. Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это:**

- а. да;
- б. по желанию;
- в. нет; +
- г. по дням недели.

**127. Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это:**

- а.** да;
- б.** по желанию;
- в.** нет; +
- г.** по дням недели.

**128. Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:**

- а.** к плохому самочувствию;
- б.** к травме; +
- в.** перегреву мышц;
- г.** к большим рекордам.

**129. При выполнении прыжков следует приземляться:**

- а.** только на ноги ;+
- б.** как удобно прыгуну;
- в.** только на обе руки;
- г.** только сидя.

**130. Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом:**

- а.** разговор по мобильному телефону во время разминки;
- б.** занятие физической культурой без спортивной формы;
- в.** самостоятельная корректировка физической нагрузки; +
- г.** прослушивание плеера во время пробежки.

**131. Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом:**

- а.** разговор по мобильному телефону во время разминки;
- б.** прекращение выполнения упражнений по свистку; +
- в.** прослушивание плеера во время пробежки;
- г.** занятие физической культурой без спортивной формы.

**132. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:**

- а.** вытерты насухо; +
- б.** влажные;
- в.** скользкие;
- г.** грязные.

**133. При выполнении упражнений по метанию:**

- а.** люди не должны стоять в секторе для метания, а должны стоять за спиной у метателя, не мешая ему;+
- б.** люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлится снаряд;

- в. нет разницы, где стоять;
- г. стоять спиной к метаемому.

**134. Снаряд для метания подаётся друг другу:**

- а. броском;
- б. из рук в руки; +
- в. катанием;
- г. метанием.

**135. Во время выполнения беговых упражнений:**

- а. соблюдать необходимый интервал и дистанцию;+
- б. соблюдать внешний вид;
- в. слушаться товарищей;
- г. слушать музыку.

**136. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:**

- а. более интенсивной;+
- б. более лёгкой;
- в. обычной;
- г. не должно быть разминки.

**137. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть:**

- а. «лежалым», содержать камни;
- б. песок перекопан, без посторонних предметов;+
- в. сухой с битым стеклом;
- г. сырой.

**138. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо:**

- а. резко остановиться и начать отдыхать;
- б. перейти на шаг и успокоиться;+
- в. выполнить несколько прыжков;
- г. продолжать бег.

**139. На занятиях спортивными играми:**

- а. ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги ) сняты, очки закреплены резинкой;+
- б. разрешается ношение украшений только девушкам;
- в. разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления);
- г. разрешается ношение украшений только юношам.

**140. Основное средство профилактики против травм и многих**

**заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)**

- а.** зарядка;
- б.** регулярные занятия физическими упражнениями;+
- в.** туристические прогулки;
- г.** ночные клубы.

**141. Все ли должны соблюдать инструкцию Т.Б. на уроке физической культуры?**

- а.** только девочки;
- б.** только мальчики;
- в.** все пришедшие на урок;+
- г.** освобождённые по болезни.

**142. Какие обучающие допускаются к урокам физической культуры ?**

- а.** прошедшие инструктаж по т.б;.
- б.** прошедшие медицинский осмотр;
- в.** прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по т.б.;+
- г.** все желающие.

**143. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:**

- а.** программа соревнований;
- б.** правила соревнования;
- в.** положение о соревновании;+
- г.** календарь соревнований.

**144. Какое из спортивных сооружений Олимпийского парка стало основным хоккейным стадионом во время Олимпиады-2014 в Сочи?**

- а.** Олимпийский стадион;
- б.** большая ледовая арена;+
- в.** ледовый дворец спорта;
- г.** конькобежный центр.

**145. В каком из спортивных объектов Олимпийского парка были проведены церемонии открытия и закрытия XXII Зимних Олимпийских игр?**

- а.** Олимпийский стадион;+
- б.** большая ледовая арена;
- в.** ледовый дворец спорта;
- г.** малая ледовая арена.

**146. От какой горы получил свое название центральный олимпийский стадион, где прошли церемонии открытия и закрытия Олимпиады?**

- а.** Фишт;+

- б. Оштен;
- в. Эльбрус;
- г. Казбек.

**147. В какой долине Сочи разместился Олимпийский парк?**

- а. Изумрудная долина (долина реки Аше);
- б. Бочаров ручей;
- в. долина реки Сочи;
- г. Имеретинская низменность.+

**148. Как называется район Сочи, место расположения приморской части олимпийских спортивных объектов?**

- а. Олимпийская деревня;
- б. Олимпийская столица;
- в. Олимпийский парк;+
- г. Олимпийская поляна.

**149. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

- а. волейбол;
- б. гандбол;
- в. баскетбол;+
- г. футбол.

**150. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:**

- а. сильное выталкивание ногами;
- б. разноименная работа рук;
- в. опущенная голова;
- г. быстрое выпрямление туловища.+

### **Вопросы открытой формы.**

**Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответа. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.**

1. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ... **замена**
2. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... **3 партиях**

3. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках обозначается как ... **мат**
4. Перемещение тела человека путем выставления одной ноги и перенесения веса на неё обозначается как... **шаг**
5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть... **здоровьем**
6. Основной формой подготовки спортсмена является спортивная ... **тренировка (секция)**.
7. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ... **круговой**
8. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ... **самочувствие**
9. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся соревнования в ... **марафоне**
10. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется ... **самоконтроль**
11. XXII зимние Олимпийские игры проходили в ... **Сочи**
12. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ... **роста**
13. В волейболе игрок, находящийся в 1-й зоне, при «переходе» перемещается в зону ... **6**
14. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется ...
15. Назовите виды гимнастики... **спортивная, художественная**
16. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется ... **ядро**



17. В какой обуви выходят на старт спортсмены-бегуны... **шиповки**
18. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе ... **закаливания**
19. С какой части тела начинается разминка? ... **с головы**
20. Что можно класть в карманы спортивных шорт на уроке физкультуры? ... **ничего**
21. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется ... **травмой**
22. Девиз Олимпийских игр ... **Быстрее, выше, сильнее!**
23. Ушибы, ссадины, легкие ранения характерны для занятий ... .
24. Растяжения связок голеностопного, коленного суставов характерны для занятий ... .
25. Потертости, обморожения характерны для занятий ...
26. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека, обозначается как ... **тест**
27. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба называется ... **иммунитетом**
28. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется ... **силой**
29. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется ... **выносливостью**
30. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется ... **быстротой**
31. Способность осуществлять движения по большим амplitудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется ... **гибкостью**
32. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается как ... **рекорд**

33. В 2004 г. В Афинах Юрий Борзаковский стал Чемпионом 27 Игр в легкой атлетике в беге на ... **800м**

34. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как... **равновесие**

35. Технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки в волейболе называется ... **нападающий удар**

36. В баскетболе прием для укрывания мяча от соперника и быстрого изменения места расположения по отношению к нему (удаление, сближение) называют ... **поворот**

37. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называется ... **отталкиванием**

38. Прохождение дистанции группой спортсменов, выделенных из общего числа участников путём жеребьёвки или по предварительным данным и стартующих одновременно, обозначается, как ... **забег**

39. Основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором предоставлены все аспекты организации соревнований ... **положение соревнований**

40. Боковое искривление позвоночника называется ... **сколиоз**

41. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ... **ГТО**

42. В какой дисциплине легкой атлетики выступала олимпийская чемпионка Елена Исинбаева? ... **прыжки с шестом**

43. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется ... **утренняя гимнастика или зарядка**

44. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется ... **футбол**

45. Член судейской коллегии соревнований, отвечающий за фиксацию времени, показанного участниками, общего времени проведения поединка, матча ... **секундометрист**

46. Система упражнений с отягощением, направленная на развитие силы и создание красивого, гармоничного телосложения называется – ...

**атлетическая гимнастика**

47. Соревнования между командами групп без выявления личных результатов учащихся называются – ... **командные соревнования**

48. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности, обозначают как ... **допинг**

49. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ... **здоровье**

50. Двигательная активность, направленная на снятие усталости и благоприятствующая возобновлению трудоспособности называется ... **активный отдых** .

