

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 10.07.2025 11:18:25
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 называли 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 прыгну;
- 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 метającego, 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 стал 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. Подобранные определения 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 амплитудам 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 .**

