

2020-2021 учебный год

+1. Подготовка общая физическая – это:

1. Процесс, направленный на физическое изменение состояния человека.
2. Процесс развития человека, направленный на общее совершенствование.
3. Процесс, направленный на совершенствование физического статуса человека.
4. Процесс общего развития физических кондиций человека.
5. Процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее развитие человека.
6. Процесс всестороннего формирования качеств человека.

+2. Воспитание физическое (физкультурное) – это:

1. Педагогический процесс, способствующий решению главных педагогических задач.
2. Процесс, который направлен на овладение обучаемыми необходимыми двигательными умениями.
3. Педагогический процесс, обеспечивающий педагогу достижение высоких результатов.
4. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специфических способностей.
5. Процесс, помогающий педагогу развивать у учащихся определенные способности.
6. Процесс, который направлен на формирование двигательных умений и навыков.

+3. Физическая культура как часть общей культуры представляет собой:

1. Совокупность человеческих ценностей, способствующих физическому развитию личности.
2. Комплекс духовных и материальных ценностей, обеспечивающих укрепление здоровья и физическое развитие человека.
3. Систему общечеловеческих ценностей, влияющих на совершенствование двигательных возможностей человека.
4. Комплекс духовных и материальных ценностей, дающих возможность развивать физические возможности и сохранять здоровье человека.
5. Систему ценностей общества, обеспечивающую высокий уровень физического развития каждого человека и поддержание состояния его здоровья.
6. Совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых для физического развития человека, укрепления здоровья и совершенствования двигательных возможностей.

+4. Упражнение физическое ациклическое – это:

1. Упражнение, которое состоит из движений, решающих конкретные физические (двигательные) задачи.
2. Упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.
3. Упражнение, части которого помогают овладеть элементами сложного двигательного навыка.
4. Упражнение, состоящее из определенного вида двигательных действий.
5. Упражнение, при котором осуществляется перемещение тела в пространстве.
6. Упражнение, которое служит средством контроля за развитием физических качеств.

+5. Двигательный опыт представляет собой:

1. Объем освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.
2. Уровень формирования определенных двигательных действий человека.
3. Арсенал двигательных действий (движений), которые человек способен многократно повторить.
4. Объем изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Набор специальных знаний и двигательных умений человека.
6. Набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия.

+ 6. Сила как двигательное качество; средство ее развития:

1. Тройной прыжок с места.
2. Стойка на голове и руках.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Гимнастический «мост»
5. Стойка на лопатках («березка»).
6. Толкание ядра.

+ 7. Быстрота как двигательное качество; средство ее развития:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 1 мин.
2. Бег 10 м «с хода».
3. Плавание 100 м вольным стилем.
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
5. Передачи набивного мяча (1 кг) в парах.
6. Прыжки через скакалку в течение 3 мин.

+ 8. Выносливость общая как двигательное качество; средство ее развития:

1. Бросок гранаты (500 гр) в цель повторением 5 раз.
2. Ведение баскетбольного мяча на дистанции 100 м.
3. Велогонки детей (13-14 лет) на дистанцию 1 км.
4. 10-кратный прыжок на одной ноге.
5. Передвижение детей (14-15 лет) на лыжах 3 км.
6. Приседание со штангой (30 кг) на плечах 7 повторов.

+ 9. Гибкость активная как двигательное качество; средство ее развития:

1. Растягивание пружинного эспандера.
2. Поднимание прямой ноги (с отягощением) вперед.
3. Подъем переворотом на низкой перекладине.
4. Наклон вперед со штангой на плечах.
5. Перелезание через гимнастическое бревно.
6. Выполнение гимнастического шпагата.

+ 10. Координационные способности как двигательное качество; средство их развития:

1. Метание малого мяча на дальность.
2. Прыжки на обеих ногах (слитно, 3 раза).
3. Бег 3 раза по 60 м.
4. Бросок баскетбольного мяча в корзину.
5. Катание на трехколесном велосипеде.
6. Приседание на одной ноге («пистолетик») у опоры.

+ 11. Объективный показатель состояния организма – это:

1. Ощущение своей работоспособности.
2. Длина окружности грудной клетки.
3. Чувство утомления.
4. Настроение.
5. Нарушение сна.
6. Желание заниматься физическими упражнениями.

+ 12. Температура воздуха в спортивном зале должна поддерживаться на уровне (градусы по Цельсию):

- | | |
|----------|----------|
| 1. 15-17 | 4. 13-15 |
| 2. 23-25 | 5. 17-19 |
| 3. 19-21 | 6. 21-23 |

+13. При небольшом физиологическом утомлении частота дыхания (раз\мин.) на равнине составляет:

- | | |
|----------|----------|
| 1. 26-30 | 4. 22-26 |
| 2. 14-18 | 5. 30-34 |
| 3. 34-38 | 6. 18-22 |

+14. При ушибах, оказывая первую помощь, прежде всего следует:

1. При наличии подкожного кровоизлияния приложить тепло.
2. Ссадины смазать йодом.
3. Обратиться к врачу.
4. Приложить холод.
5. Обеспечить полный покой ушибленному органу.
6. Наложить давящую повязку.

+15. Физкультурные минутки: в течение двух минут рекомендуется выполнить упражнения в количестве:

- | | |
|--------|--------|
| 1. 2-3 | 4. 6-7 |
| 2. 5-6 | 5. 1-2 |
| 3. 3-4 | 6. 4-5 |

+16. Вид спорта – футбол, название международного объединения:

1. Международная федерация футбольных союзов.
2. Международная федерация футбольных ассоциаций.
3. Международная футбольная федерация.
4. Международный союз футбольных федераций.
5. Международная федерация футбола.
6. Международная любительская федерация футбола.

+17. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. Лондон | 4. Санкт-Петербург |
| 2. Париж | 5. Рио-де-Жанейро |
| 3. Хельсинки | 6. Токио |

+18. Олимпийский день в России отмечается ежегодно

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 9 сентября | 4. 1 августа |
| 2. 21 ноября | 5. 17 февраля |
| 3. 5 апреля | 6. 23 июня |

+19. С какого года Зимние Олимпийские игры больше не проводятся в том же году, что и летние игры, а со смещением в 2 года.

- | | |
|---------|---------|
| 1. 1994 | 4. 1972 |
| 2. 1968 | 5. 1948 |
| 3. 2002 | 6. 2000 |

+20. Международная Олимпийская академия основана в:

- | | |
|------------|------------|
| 1. 1947г. | 4. 1961 г. |
| 2. 1924 г. | 5. 1936 г. |
| 3. 1984 г. | 6. 1978 г. |

195 *Рад*