

ВОПРОСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

#Что развивает упражнение наклонны :

- силу рук
- силу ног
- гибкость
- координацию

#Быстрота – это:

- способность совершать действие
- способность преодолевать внешнее сопротивление
- способность к длительному выполнению какой-либо деятельности
- оказывать физическую активность для преодоления препятствий

#Выберите несколько правильных ответов. Быстрота – это:

- многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения
- подвижные игры
- бег на длинные дистанции
- бег на короткие дистанции

#Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:

- бокс
- армрестлинг
- гимнастика
- футбол

#Упражнения где сочетание быстрота и сила называют:

- общеразвивающие
- собственно-силовые
- утрене-гигиенические
- скоростно-силовые

#Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей :

- прыжки на скакалке
- бег 25-30 мин
- наклон вперед на скамейке
- подтягивание в висе

#Бег на длинные дистанции развивает :

- ловкость
- выносливость
- скорость
- быстроту

#Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:

- формируют мускулатуру
- повышают работоспособность
- повышают умственные способности
- укрепляют иммунитет

#Гибкость- это :

- преодоление внешних сопротивлений
- способность к длительному выполнению упражнений
- способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- способность быстро выполнять упражнения

#Сила- это :

- быстро выполнить упражнения
- долго выполнять упражнения
- способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий
- способность дотянуться до предмета в кратчайшие сроки

#Как расшифровывается ОФП:

- общая фактическая подготовка
- общий физкультурный прыжок
- одинаковая физкультурная подготовка
- общая физическая подготовка

#Какие упражнения развивают координацию:

- наклоны
- прыжки в повороте
- приседания
- полуприседы

#ЧСС при нагрузке :

- 60-80
- 90-120

#Выносливость-это:

- способность совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени
- способность преодолевать внешнее сопротивление
- способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

#С возрастом кровеносное давление:

- увеличивается
- уменьшается

#Что означал в Древней Греции термин «олимпиада» :

- спортивные соревнования
- четырёхлетний период между играми
- международный спортивный турнир

#Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- только свободные мужчины-греки
- греческие и римские воины
- спортсмены со всей Европы

#Как в Древней Греции называли победителей Олимпийских игр

- спартанцами
- победителями
- чемпионами
- олимпиониками

#В каком году прошли зимние олимпийские игры в России:

- 2014
- 2010
- 2004
- 1996

#Какие виды спорта не входят в число олимпийских видов :

- хоккей
- дзюдо
- американский футбол
- бокс

#Гандбол, сколько игроков с одной команды находятся на площадке:

- 6
- 7
- 8
- 5

#Гандбол, сколько таймов в одной игре:

- 3
- 2
- 4
- 1

#Баскетбол, из скольких человек состоит команда:

- не более 12 человек
- не более 14 человек
- не более 10 человек
- 15 человек

#Баскетбол, мяч заброшенный со штрафной линии, приносит команде:

- 1 очко-
- 3 очка
- 2 очка

#Баскетбол, сколько персональных замечаний можно получить игроку в одной игре:

- 4
- 5
- 6
- 7

#Физическая культура- это:

- стремление к высшим спортивным достижениям
- разновидность развлекательной деятельности человека
- часть человеческой культуре

#Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- 85-90 ударов/мин
- 80-84 ударов/мин
- 60-80 ударов/мин

#Основными показателями физического развития человека являются:

- антропометрические характеристики человека
- результаты прыжка в длину с места
- результат в человеческом беге
- уровень развития общей выносливости

#Олимпийские девиз, выражающий устремление олимпийского движения:

- лучше, выше, сильнее
- быстрее, сильнее, выше
- быстрее, выше, сильнее

#Что символизируют пять переплетенных Олимпийских колец:

- дружбу всех спортсменов
- пять континентов
- пять законов олимпиады

#Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек, как называется этот вид спорта:

- футбол
- волейбол
- хоккей
- баскетбол

#Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:

- техникой бега
- скоростью бега
- местом проведения занятий
- работой рук

#Как расшифровывается ГТО:

- гордимся твоим обликом
- готов к труду и обороне
- город твоя оборона
- готов трудится официально

#Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу зимних олимпийских игр:

- фристайл
- синхронное фигурное катание
- лыжные гонки
- санный спорт

#Баскетбол, сколько таймов в одной игре:

- 3 тайма
- 4 тайма
- 2 тайма
- 5 таймов

#Выберите несколько правильных ответов. В каком виде спорта задача игроков команд как можно больше голов забить в ворота соперника за время игры:

- волейбол
- гандбол
- баскетбол
- водное поло

#Как называются международные спортивные соревнования для людей с инвалидностью, которые традиционно проводятся после олимпийских игр:

- игры с преодолением себя
- игры с ограниченными возможностями
- паралимпийские игры
- игры с инвалидностью

#Какая страна является родиной Олимпийских игр :

- Китай
- Древняя Греция
- Рим

#Массаж- это:

- боль в мышцах и суставах
- высокая температура тела
- дозированное, механическое раздражения тела человека с помощью разных приемов и манипуляций

#Объективные показания при самоконтроле:

- ЧСС, АД, ЧД
- сон, самочувствие, работоспособность
- боль в области сердца, нарушения ритма, не желая тренироваться

#Какие упражнения используются для развития гибкости :

- подтягивание, прыжки, упражнения с партнёром
- приседания, отжимания, спортивные игры
- наклоны, вращения, маховые упражнения, упражнения с партнером

#Двигательные умения-это:

- система подготовки направленная на овладения человеком различных физических упражнений
- уровень овладения двигательными способностями, при котором не требуется включения умственных способностей
- уровень овладения двигательным действием , при котором управления движением осуществляется при активной роли мышления

#Аэробные упражнения- это :

- борьба, бокс, гимнастика
- ходьба, бег, плавание, велосипед
- тяжелая атлетика, акробатика

#Основой ППФП- является :

- ОФП
- атлетика
- спортивные игры

#Задачи ППФП :

- подготовка вообще к труду
- к избранному виду трудовой деятельности
- развития физических качеств

#Основные средства ППФП :

- физические упражнения которые соответствуют особенностям конкретной профессии
- физические упражнения развивающие выносливость
- физические упражнения, солнце, воздух, вода

#Плавание- может быть средством ППФП

- да
- нет

#Какие упражнения с целью профилактики рекомендуется выполнять (лаборантам – технологам, зубным техникам)

- на развитие мышц спины и брюшного пресса
- на развитие силы рук
- на развитие координации, волевых качеств

#Школьно-студенческий спорт это:

- спорт высших достижений
- массовый спорт

#Спортивная ходьба:

- повышает аэробные возможности
- понижает аэробные возможности
- увеличивает массу тела

#В настольном теннисе игра продолжается до:

- 7 очков
- 9 очков
- 11 очков

#У студентов ведущий малоподвижный образ жизни:

- ухудшается зрение
- повышается общий тонус
- снижается работоспособность, понижается мышечный тонус

#Кто был основателем современного Олимпийского движения:

- Пьер Де Кубертен
- П.Ф. Лесгафт
- Х.А. Самаранч

#Оптимальным предстартовым состоянием является:

- стартовая лихорадка
- стартовая апатия
- боевая готовность

#Нормальное давление крови- это давление:

- 150/95
- 160/90
- 120-140/70-90

#Упражнения для активного отдыха

-силовые упражнения

-бег по пересечённой местности

-дыхательные упражнения, на растяжку ОДА, упражнения с чередованием напряжённости и расслабления

#Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

-гибкость

-выносливость

-быстроту

#Основные источники энергии для организма

-белки, минеральные вещества

-углеводы, жиры

-жиры и витамины

#С каких упражнений начинается УГГ

-с наклонов

-с прыжков

-с потягиваний

#Стретчинг- это упражнения на

-на силу

-выносливость

-растягивание

#Какие дистанции в л/атлетике называют «спринтом»?

-короткие дистанции

-средние дистанции

-длинные дистанции

#Какие дистанции в л/атлетике называют «стайерскими»?

-короткие дистанции

-средние дистанции

-длинные дистанции

#Какая из этих видов в л/атлетике «марафон»?

-3 км

-15 км

-42 км 195 м

#Какой «снаряд» в л/атлетике «толкают»?

-ядро

-диск

-копье

-молот

#Какой из легкоатлетических снарядов использовался раньше на охоте на животных:

-ядро

-диск

-копье

-молот

#Позу какого животного копируют спринтеры на старте?

-гепарда

-кенгуру

-страуса

-гончей собаки

#К легкоатлетическим дисциплинам не относят:

-бег

-прыжки

-метания

-поднятие тяжестей

#Представители какой профессии первыми стали состязаться в метании молота?

-пастухи

-плотники

-кузнецы

-мельники

#Что из перечня не входит в разряд технических дисциплин л/атлетики:

-ходьба

-вертикальные прыжки

-горизонтальные прыжки

-метания

#Вес ядра для женщин:

-4 кг

-5 кг

-6 кг

-7 кг

#Диаметр сектора для метания диска:

-100 см

-150 см

-200 см

-250 см

#Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега?

-разбег, отталкивание, полёт приземление

-отталкивание, приземление

-разбег, подпрыгивание, приземление

-разбег, толчок, приземление

#Как называется самый простой и удобный способ прыжка в высоту?

-«перекат»

-«ножницы»

-«перекидной»

-«пила»

#При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

-более 1м/сек

-более 2м/сек

-более 3м/сек

-более 3,5м/сек

#При метании какого снаряда для разбега используется дорожка?

-копья

-молота

-ядра

-диска

#Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте:

-отступить на один шаг назад

-поднять руку вверх

-принести извинения

-пропустить старт

#Кросс это-

-бег на 3км

-бег на 1км

-бег по пересечённой местности 1км

-бег с барьерами

#Начальная фаза прыжка в длину с разбега:

-в разбег

-полет и приземление

-отталкивание

#С низкого старта бегают:

-на короткие дистанции

-на средние дистанции

-на длинные дистанции

#Бег на длинные дистанции развивает:

-ловкость

-быстроту

-выносливость

#Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование:

-«фартлека»

-равномерного непрерывного упражнения

-непрерывного упражнения в переменном режиме

#По какой части тела замеряется длина прыжка?

-по части тела, ближайшей к зоне отталкивания

-по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

-по любой части тела

#Какие команды подаются судьей на старте бега 300 метров?

-«На старт! Внимание! Марш!»

-«На старт! Марш!»

-«Внимание! Марш!»

#Стипель-чез это:

- бег на пересечённой местности
- забег на стадионе в течение 1 часа
- бег на 3 тыс.м с препятствиями
- забег на 4,2 км

#С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- поднятием правой руки
- белым флажком
- свистком
- зелёным флажком

#Что относят к спортивным видам гимнастики:

- ритмическая танцевальная
- спортивная, акробатическая
- художественная
- спортивная, атлетическая, художественная

#Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- физических и психических качеств людей
- техники двигательных действий
- работоспособности человека
- природных физических свойств человека

#Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- двигательный режим
- рациональное питание
- личная и общественная гигиена
- закаливание организма

#Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- подвижных и спортивных игр
- «челночного» бега
- прыжков в высоту
- метаний

#Основная задача стретчинга:

- развитие выносливости
- укрепление мышечной ткани
- расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки
- повышение эстетики тела

#Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- 120-130 ударов в минуту
- 130-140 ударов в минуту
- 140-150 ударов в минуту
- свыше 150 ударов в минуту

#Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- сила
- скорость
- красота
- стройность

#Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены касаетесь ее:

- затылком, ягодицами, пятками
- лопатками, ягодицами, пятками
- затылком, спиной, пятками
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками

#Основная цель утренней гимнастики:

- расслабление мышц и связок
- укрепление нервной системы
- поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости
- развитие силы воли

#Упражнения на гибкость выполняют:

- до появления пота
- по 8-16 циклов движений в серии
- пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- до появления болевых ощущений

#Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- лекарственные средства
- физические упражнения
- спорт
- туризм

#Правильное дыхание характеризуется:

- более продолжительным выдохом
- более продолжительным вдохом
- вдохом через нос и резким выдохом ртом
- равной продолжительностью вдоха и выдоха

#Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют):

- челночный бег
- прыжки через скакалку
- упражнения на равновесие
- подвижные игры

#Утренняя гимнастика это:

- ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- элемент двигательной активности
- совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения
- разминка для мышц и суставов

#Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- современный вид танца
- акробатический упражнения
- музыкально – ритмическое воспитание
- комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте

#Главной причиной нарушения осанки является:

- привычка к определенным позам
- слабость мышц
- отсутствие двигательной активности
- ношение сумки, портфеля на одном плече

#Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- комплекс морфофункциональных свойств опорно – двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- эластичность мышц и связок

#Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- водой
- солнцем
- воздухом
- холодом

#Система циклический упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:

- ритмическая гимнастика
- круговая тренировка
- скийоринг
- аэробика

#Что означает слово «гимнастика»:

- совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- популярный вид спорта
- набор специальных снарядов для тренировочного процесса
- способ поддержания эмоционального здоровья

#Вход в спортивный зал разрешается:

- только в спортивной форме, если в зале находится преподаватель, тренер
- если зал открыт и свободен
- если на входящем надета спортивная форма

#Это упражнение позволяет определить уровень силы человека:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- сгибание и разгибание рук стоя
- прыжки через скакалку за 1 минуту

#Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

-Асаны

-Босу

-Цигун

#Спорт это:

-диета, упражнения, правильное дыхание

-физические упражнения и тренировки

-деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

#Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

-степ – аэробика

-шейпинг

-памп – аэробика

#Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

-нет, не следует

-по желанию самого спортсмена

-да, под присмотром спортивного врача

#Экскурсией грудной клетки называется:

-разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

-средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

-объем вдыхаемого воздуха

#В игре не будет считаться ошибкой при касании волейбольной сетки:

-головой

-рукой

-ногой

-все варианты не верные

#Что означает слово волейбол?

-скользящий мяч

-удар с лету

-прыгающий мяч

#Какой из перечисленных названий волейбола входит в программу Олимпийских игр?

-пляжный

-песочный

-спортивный

#Волейбол. Какая высота сетки у мужчин:

-2,43

-2,50

-2,20

#Волейбол. Какая высота сетки у женщин:

-2,34

-2,14

-2,24

#Волейбол. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде?

-5

-6

-8

#Во время игры команда получает очко:

-мяч попал в сетку

-мяч вылетел в аут

-при успешном приземлении мяча на площадку соперника

#Волейбол. При касании мяча ногой:

-ход переходит к сопернику

-игра останавливается

-игра продолжается

#Волейбол. Каким тактическим действием можно перебросить мяч на сторону соперника, нацеленное на затруднение его приема?

-нападающий удар

-подача

-пас

#Какой размер имеет длина волейбольной площадки?

-18 м.

-16 м.

-6 м.

#В какую сторону перемещаются игроки, после каждого перехода?

- по часовой стрелке
- первый игрок встает на место б
- против часовой стрелки

#Волейбол. Что можно отнести к стремительному нападению и наступлению?

- тактика
- подача
- атака

#Волейбол. Сигнал для подачи мяча:

- хлопок
- свисток
- выстрел

#Как называется действие защиты в волейболе?

- блок
- страховка
- удар

#Когда заканчивается партия в волейболе?

- через 30 минут
- через 25 минут
- при счете 25 очков

#В волейболе во время игры команда получает очко:

- мяч попал в сетку
- мяч вылетел в аут
- при успешном приземлении мяча на площадку соперника

#Как называется документ, который нужно изучить перед игрой в волейбол?

- устав
- статья
- правила

-ничего знать не обязательно

#Как называется противоположная команда в игре?

- противник
- соперник
- команда напротив

#Волейбол. Что означает жест 2 больших пальца вверх?

- очень хорошо
- нарушение
- спорный
- несколько

#Выберите несколько правильных ответов. Какие упражнения развивают силу рук:

- наклоны
- отжимание
- подтягивание
- поднятие гири

#Выберите несколько правильных ответов. Под общей физической подготовкой понимают:

- гармоничное физическое равновесие
- формирование правильной осанки
- всестороннее и гармоничное состояние человека
- хорошо развитое физическое состояние человека

#Выберите несколько правильных ответов. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим качествам человека :

- сила
- быстрота
- стройность
- ловкость

#Выберите несколько правильных ответов. Физические упражнения перечислить:

- наклоны
- поднятие гири
- подтягивание
- поход в театр

#Выберите несколько правильных ответов. Что входит в состав правильного питания (ПП):

- каша
- гамбургер
- свежевыжатый сок

#Выберите несколько правильных ответов. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

-1944

-2002

-1980

-1989

-2014

-ещё не проводились

#Выберите несколько правильных ответов. Что понимается под закаливанием:

-купание в воде и хождение босиком

-приспособление организмом воздействиям внешней среды

-сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

#Выберите несколько правильных ответов. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу летних олимпийских игр:

-бокс

-шахматы

-кикбоксинг

-боулинг

#Выберите несколько правильных ответов. К объективным критериям самоконтроля относится:

-ЧСС

-потоотделение

-ЖЕЛ

-артериальное давление

-аппетит

-самочувствие

#Выберите несколько правильных ответов. К антропометрическим показателям относится:

-рост

-вес

-ЧСС

-ЖЕЛ

-объем грудной клетки

#Выберите несколько правильных ответов. Волейбол. Как правильно называется подача?

-верхняя

-угловая

-боковая

#Выберите несколько правильных ответов. На сколько зон делится волейбольная площадка?

-зона атаки

-зона защиты

-зона захвата

#Выберите несколько правильных ответов. Вес стандартного волейбольного мяча:

-260

-280

-230

#Выберите несколько правильных ответов. Какие физические качества преобладают у волейболиста?

-гибкость

-ловкость

-быстрота

-сила

#Выберите несколько правильных ответов. Волейбол. Сколько партий в игре?

-4

-3

-5

-2

#Выберите несколько правильных ответов. Какого действия нет в волейболе?

-прием, передача сверху

-прием, передача снизу

-прием, передача с боку