**Примерный перечень заданий**

**для проведения диагностического тестирования**

**при аккредитационном мониторинге**

**по дисциплине *ОГСЭ. 04 Физическая культура***

**для специальности**

***08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство***

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является:**

**а.** Римский император Феодосий I.;

**б.** Пьер де Фреди, 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, зайка, 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.** 200.

**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 прыжках в длину с разбега?**

**а.** 3;+

**б.** 2;

**в.** 4;

**г.** 5.

**38. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжках 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 волонтёры:**

**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 гигиен;.+

**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.** 5метров;

**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 растраченные 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. Подача 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 верх;+

**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?**

**a.** 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?**

**a.** 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:**

**a.** 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 метающего, не мешая ему;+  
**б.** люди должны стоять в секторе для метания, чтобы видеть, куда приземлиться снаряд; **в.** нет разницы, где стоять;

**г.** стоять спиной к метающему.

**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. Подобранное 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 двигательное 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 .**