

1. Цель обучения и воспитания в сфере физической культуры?
  1. достижение высшего спортивного мастерства
  2. увеличение двигательной активности человека
  - 3. формирование физической культуры личности**
  4. односторонняя физическая подготовка к профессии
2. Главный документ, который гарантирует права граждан РФ на занятия физической культурой и спортом –
  - 1. Конституция РФ**
  2. Закон об Образовании
  3. Закон о правах потребителя
  4. Образовательный Стандарт
3. На основании какого документа субъекты Российской Федерации разрабатывают свои законы о физической культуре и спорте?
  - 1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте»**
  2. Закон об Образовании
  3. Закон о правах потребителя
  4. Образовательный Стандарт
4. Совокупность достижений человечества в области создания и использования специальных средств физического совершенствования человека –
  - 1. физическая культура**
  2. любительский спорт
  3. здоровый образ жизни
  4. физические упражнения
5. Здоровье –
  1. отсутствие хронических заболеваний или их обострений
  - 2. состояние полного физического, духовного и социального благополучия**
  3. состояние, при котором все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы
  4. устойчивое положение человека в обществе, положительный настрой на преодоление трудностей
6. Ориентировочная доля вклада образа жизни в состояние здоровья человека
  - 1. 50 %**
  2. 100 %
  3. 0 %

4. 10 %
7. Количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха -
  1. ЖЕЛ
  2. МПК
  3. ЧСС
  4. ИМТ
8. Режим мышечной работы организма, при котором упражнения выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом
  1. Аэробный
  2. Анаэробный
  3. Смешанный
  4. Статический
9. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранения различных причин заболеваний, травматизма, повышение защитных сил организма
  1. Профилактика
  2. Закаливание
  3. Упражнения
  4. Воспитание
10. Нормы поведения при выполнении физических упражнений, направленные на предупреждение травматизма
  1. правила техники безопасности
  2. здоровый образ жизни
  3. физическое воспитание
  4. санитарно-гигиенические требования
11. Двигательные действия, созданные и применяемые для решения задач физического воспитания (развития физических качеств, укрепление здоровья и др.)
  1. физические упражнения
  2. физическая культура
  3. техника безопасности
  4. полезные привычки
12. Сколько длится выполнение упражнений с умеренной интенсивностью?
  1. более 30 минут
  2. 10-15 минут

3. до 5 минут
4. не более 30 секунд

13. К какой группе упражнений относят бокс, футбол, вольную борьбу?

1. скоростно-силовые
2. на выносливость
3. на координацию
- 4. комплексные виды**

14. К какой группе упражнений относят гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание?

1. скоростно-силовые
2. на выносливость
- 3. на координацию**
4. комплексные виды

15. На сколько частей делится урок физической культуры?

1. 1
2. 2
- 3. 3**
4. 4

16. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся?

- 1. физическая нагрузка**
2. физическое совершенство
3. физическая подготовка
4. физическое воспитание

17. Какой показатель отражает реакцию организма на физическую нагрузку во время выполнения упражнений?

1. ЖЕЛ
2. ОМЦ
3. ЧСС
4. ИМТ

18. Состояние организма, возникающее под влиянием работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

- 1. Утомление**
2. Усталость
3. Болезнь
4. Здоровье

## 19. Функциональные пробы

### **1. способ контроля переносимости физических нагрузок**

2. нормативы физической подготовленности
3. измерение функций организма
4. изменение функций организма

20. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом

### **1. ритмическая гимнастика**

2. атлетическая гимнастика
3. велоаэробика
4. аквааэробика

21. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, включающая систему упражнений, выполняемых в воде

1. ритмическая гимнастика
2. атлетическая гимнастика
3. велоаэробика
- 4. аквааэробика**

22. Основатель современного олимпийского движения

1. Хуан Антонио Самаранч
2. П.Ф. Лесгафт
3. А.Д. Бутовский
- 4. Пьер де Кубертен**

23. Основные технические приемы овладения мячом в баскетболе

- 1. вырывание и выбивание**
2. накрывание и ведение
3. подкат и блокирование
4. прием и подача

24. Тактическое действие в баскетболе, которое позволяет нападающему преградить защитнику путь к игроку с мячом

- 1. заслон**
2. перехват
3. подстраховка
4. блокирование

25. Системы игры в волейболе уступом назад и уступом вперед относятся к

- 1. командным тактическим действиям в защите**
- командным тактическим действиям в нападении
- индивидуальным тактическим действиям в защите
- индивидуальным тактическим действиям в нападении

26. Обманные движения в спортивных играх называют

- 1. финт**
- блок
- удар
- фол

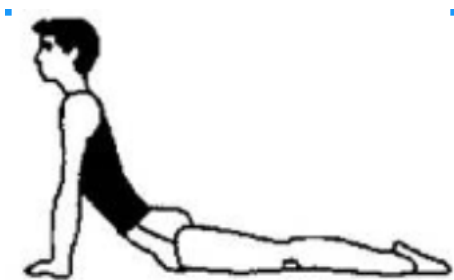
27. Умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиям

- 1. координационные способности**
- силовые способности
- активная гибкость
- силовая выносливость

28. Статический режим работы мышц

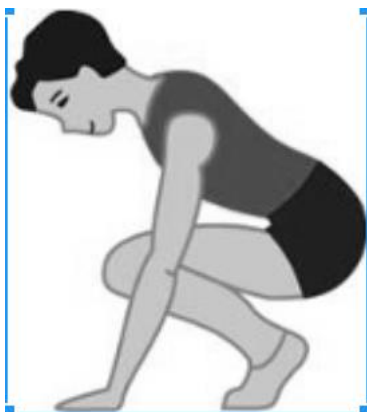
1. тонус изменяется, но не меняется длина мышцы
2. длина мышцы уменьшается
3. длина мышцы увеличивается
4. длина мышцы меняется, но не изменяется тонус

29. Положение, показанное на рисунке, называется



1. упор лежа сзади
2. упор лежа на кистях
3. упор лежи на бедрах
4. упор лежа углом

30. Положение, показанное на рисунке, называется



1. упор присев
2. наклон вперед
3. упор сидя
4. полуприсед