**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ** по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп № 22, 23, 27

(Преподаватель Стоша А.В.)

**Выберите один из ответов**

1. **Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

**2.К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

1. **Физические качества развиваются…**

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике упражнений.

1. **Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;

б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию

   неблагоприятных факторов внешней среды.

1. **Что такое осанка?**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

1. **Главной причиной нарушения осанки является…**

а) привычка к определённым позам;

б) слабость мышц;

в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

1. **Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

а) переходу от пассивного состояния к активному;

б) снижению показателей физического развития;

     в) быстрому утомлению организма, усталости.

1. **Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

1. **Какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

1. **При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноимённая работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

1. **Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

1. **Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется**

**для развития…**

       а) выносливости;

       б**)** быстроты;

       в) координации движений.

1. **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

1. **Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата

 в) травмам.

1. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию…**

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

1. **Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**

а) энергичное отталкивание ногами;

б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) круглая спина.

1. **Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад**

**в группировке.**

а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;

б) раннее разгибание ног;

в) опора кулаками о мат.

21. **Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?**а) найти подходящее  место и  напарника;  
б) учитывать  точность, направление, амплитуду того или  иного движения;  
в) проверить  инвентарь,  соответствие  одежды, учитывать  уровень  физической и  технической  подготовки, места и время  проведения  занятий;  
г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.

22. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**  
а) на формирование правильной осанки;  
б) на гармоническое развитие человека;  
в) на всестороннее развитие физических качеств;  
г) на достижение высоких спортивных результатов.  
  
23. **Недостаток витаминов в организме человека называется:**  
а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.  
  
24. **Какие упражнения неэффективны  при формировании телосложения:**а) упражнения, способствующие  увеличению  мышечной массы;  
б) упражнения, способствующие  снижению  веса тела;  
в) упражнения, объединенные в  форме круговой  тренировки;  
г) упражнения, способствующие  повышению быстроты  движений.  
  
25. **Утренняя гимнастика – это:**  
а) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений;  
б) важный элемент двигательного режима и метод быстрого просыпания;  
в) важный элемент двигательного режима и один из методов похудания;  
г) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс гигиенических процедур.  
  
26. **К основным физическим качествам относятся:**а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;  
б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;  
в) бег, прыжки, метания, ходьба;  
г) рост, вес, становая сила, объем бицепсов.  
  
27. **Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**  
а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; в) гимнастика; г) плавание.

28**. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**а) подтягивание в висе;  
б) прыжки со скакалкой;  
в) длительный бег до 25-30 мин;  
г) челночный бег.  
  
29. **Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**а) увеличение объема мышц;  
б) быстрый рост абсолютной силы;  
в) укрепление опорно-двигательного аппарата;  
г) прирост энергии.  
  
30. **Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**а) тренированностью; в) функциональной устойчивостью организма;  
б) выносливостью; г) упорством.  
  
31.**Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**  
а) исходного положения; в) основ техники;  
б) подготовительных упражнений; г) подводящих упражнений;  
  
32. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**  
а) общеразвивающие; в) собственно-силовые;  
б) скоростно-силовые; г) групповые.  
  
  
Практическая часть.

33. К**акое количество игровых зон на волейбольной площадке?**а) 5; б) 6; в) 12; г) 4.  
  
**34. Размеры волейбольной площадки составляют?**а) 24х12; б) 9х12; в) 16х9; г) 18х9.  
  
**35. Какой подачи не существует в волейболе?**а) подача сверху двумя руками; в) силовая подача;  
б) нижняя боковая подача; г) верхняя прямая подача.  
  
**36. Что из нижеперечисленного не будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?**а) касание мяча сетки;  
б) подача мяча без свистка;  
в) заступ, подающего игрока, за лицевую линию при выполнении подачи;  
г) все выше перечисленное.  
  
37. **Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**  
а) ромб; б) треугольник; в) квадрат; г) круг.  
  
38. **При каком счете 5 партия в волейболе считается завершенной?**  
а) 16:18; б) 15:16; в) 23:25; г) 26:28.  
  
39. **Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке во время игры в баскетбол?**а) 4; б) 5; в) 6. г) 10  
  
40. **Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места? (баскетбол)**а) 1; б) 0; в) не ограничено; г) 2.  
  
41. **Ведение в баскетболе выполняется?**а) только левой рукой; б) только правой рукой;  
в) одновременно двумя руками; г) поочередно двумя руками

42. **Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**а) опорная нога не была оторвана от пола;  
б) опорная нога была оторвана от пола;  
в) если во время поворота, осуществлялось ведение;  
г) не важно, отрывалась ли опорная нога.  
  
43. **Одно очко в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:**а) с трех очковой линии;  
б) из-под кольца;  
в) со штрафной линии во время игры;  
г) после удачно выполненного штрафного броска.  
  
44. **Что называется зоной нападения? (баскетбол)**а) половина поля под кольцом соперника;  
б) половина поля под своим кольцом;  
в) центральная часть поля;  
г) место за пределами площадки у судейского столика.  
  
45. **Что из ниже перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики:**а) бег; б) лазание; в) прыжки; г) метания.  
  
46. **Кросс - это:**а) бег с ускорением;  
б) бег по искусственной дорожке стадиона;  
в) бег по пересеченной местности;  
г) бег по залу более 6 – ти минут.  
  
47. **Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:**а) «низкого старта»; в) «высокого старта»;  
б) «полунизкого старта»; г) «упор присев».  
  
48. **Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**  
а) «На старт!»; б) «Марш!»; в) «Вперед!»; г) «Хоп!».  
  
49. **В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является**а) быстрота; б) сила; в) выносливость; г) ловкость.  
  
50. **На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет**а) начальная скорость вылета снаряда;  
б) температура воздуха при метании;  
в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;  
г) угол вылета снаряда.