**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ** по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №31, 35, 37

(Преподаватель Стоша А.В.)

**Выберите один из ответов**

1.**Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

2. **В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3**. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. **Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. **Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. **Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. **Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б**)** слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

12. **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов**?

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**

а**)** Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

18. **Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

19. **Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

20**. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

21. **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

22. **Что понимается под  термином «средства физической  культуры»:**а) лекарственные средства, санитарные нормы;  
б) физические  упражнения, оздоровительные силы  природы, гигиенические факторы;  
в) медицинское обследование, санатории, курорты,  
г)  спортзалы,  тренажеры, спортинвентарь.  
  
23. **Болезненное состояние, возникающее при нарушении соответствия между расходованием витаминов и поступлением их в организм (витаминная недостаточность) называется**  
а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

24. **Какие упражнения неэффективны  при формировании осанки:**а) упражнения, способствующие  укреплению мышечного корсета;  
б) гимнастические упражнения;  
в) упражнения в воде;  
г) упражнения на развитие ловкости и координации.  
  
25. **Гигиеническая гимнастика - это:**а) система простейших упражнений, выполняемых перед началом учебной или трудовой деятельности;  
б) система простейших упражнений, выполняемых непосредственно после сна;  
в) система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма;  
г) система простейших упражнений, выполняемых во время работы, для снятия напряжения.  
  
26. **К основным физическим качествам не относится:**а) гибкость; б) координация; в) ловкость; г) быстрота.  
  
27. **Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии выносливости:**а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; в) гимнастика; г) мини-футбол.  
  
**28. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке ловкости?**а) бег на 60 м.; б) прыжки со скакалкой; в) прыжок в длину с места;  
г) челночный бег.  
  
29. **При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:**а) они выполняются медленно;  
б) они вызывают значительное напряжение мышц;  
в) в качестве отягощения используется собственный вес человека;  
г) увеличивается потоотделение.  
  
30. **Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**а) растяжкой; в) стретчингом;  
б) гибкостью; г) балансировкой.  
  
  
31. **Когда применяются подводящие упражнения?**а) если обучающийся недостаточно физически развит;  
б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;  
в) если необходимо устранить причины возникновения ошибок;  
г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.  
  
32. **Физические качества развиваются:**  
а) целенаправленно; б) сами по себе;  
в) при обучении технике движений; г) в не зависимости от желания человека.  
  
Практическая часть  
  
33. **Нумерация, каких игровых зон, находится на передней линии? (волейбол)**  
а) 1, 2, 3; б) 4, 5, 6; в) 2, 3, 4; г) 5, 6, 1 .  
  
34. **Переход из одной зоны в другую, при игре в волейбол, выполняется?**а) произвольно; в) по часовой стрелке;  
б) против часовой стрелки; г) допустимо все выше перечисленное.  
  
35. **Игрок, какой зоны вводит мяч в игру? (волейбол)**а) 6; б) 1; в) 5; г) 2.  
  
36. **Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?**а) касание мяча сетки;  
б) подача мяча без свистка;  
в) заступ, подающего игрока, за лицевую линию после выполнения подачи;  
г) смещение из зоны №1 в зону № 5 при выполнении подачи.  
  
37. **Чтобы правильно осуществить прием и передачу мяча снизу двумя руками необходимо?**  
а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;  
б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;  
в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;  
г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.  
  
38. **При каком счете партия считается завершенной? (волейбол)**  
а) 28:27; б) 22:24; в) 14:15; г) 28:26.  
  
39. **Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в баскетбол?**а) 4; б) 10; в) 5; г) 8.  
  
40. **Сколько шагов с мячом в руках можно сделать после ведения?**а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.  
  
41**. Передача мяча в баскетболе выполняется?**а) двумя руками из-за головы; б) одной рукой от плеча; в) двумя руками от груди;  
г) допустимы все выше перечисленные варианты.  
  
42**. Что из ниже перечисленного не является нарушением правил баскетбола?**  
а) ведение мяча поочередно двумя руками;  
б) прыжок с мячом;  
в) ведение с проносом мяча;  
г) поворот на месте с мячом в руках с отрывом опорной ноги.  
  
43. **Три очка в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:**  
а) из трехсекундной зоны; б) из-под кольца;  
в) с трех очковой линии; г) со штрафной линии.  
  
44. **Что называется зоной защиты? (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. **К видам лёгкой атлетики не относится**а) прыжки в длину; б) спортивная ходьба; в) «челночный бег»; г) эстафетный бег.  
  
46**. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится**  
а) бег на 5000 м.; б) кросс; в) марафонский бег; г) бег на 200 м.  
  
47. **Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**а) 100 м.; б) 200 м.; в) 500 м.; г) 800 м..  
  
48. **Спортсмены выходят на старт беговых дистанций после команды:**  
а) «Марш!»; б) «Внимание!»; в) «На старт!»; г) «Вперед!».  
  
49. **В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является**а) быстрота; б) сила; в) выносливость; г) ловкость.  
  
50. **Один из способов прыжка в высоту называется:**  
а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.