

Баллы 30,00/30,00

Оценка 100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Ациклический вид спорта

Выберите один ответ:

- а. плавание
- б. водное поло ✓
- в. академическая гребля
- г. скандинавская ходьба

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Быстрота – это

Выберите один ответ:

- а. способность быстро развивать скорость движений
- б. скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию
- в. физическая скоростная способность человека
- г. комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В документе «Положения о проведении спортивных соревнований» отсутствует следующий раздел

Выберите один ответ:

- а. об учебной деятельности ✓
- б. о расходах на проведение соревнований
- в. об участниках соревнований
- г. о проведения награждения

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В процессе спортивной подготовки проводятся виды контрольных мероприятий

Выберите один или несколько ответов:

- а. этапные ✓
- б. текущие ✓
- в. переходные
- г. оперативные ✓

Вопрос 5

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Во время выполнения мышечной тренировки частота сердечных сокращений у спортсмена по сравнению с рядовым занимающимся

Выберите один ответ:

- а. не отличается
- б. в зависимости от веса тела
- в. больше
- г. меньше ✓

Вопрос 6

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Во время проведения тренировки на выносливость ударный объем крови у спортсмена по сравнению с рядовым занимающимся

Выберите один ответ:

- а. больше ✓
- б. меньше
- в. зависит от веса человека
- г. одинаков

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Гибкость развивается при занятиях

Выберите один ответ:

- а. аквааэробикой
- б. плаванием
- в. прыжками в длину
- г. художественной гимнастикой ✓

Вопрос 8

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Девиз Олимпийских игр

Выберите один ответ:

- а. выше, дальше, точнее
- б. быстрее, выше, сильнее ✓
- в. быстрота, ловкость, сила
- г. сильные, смелые, ловкие

Вопрос 9

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Единоборства

Выберите один ответ:

- а. являются высокоэффективной системой физических упражнений нетрадиционного характера
- б. используются и мужчинами, и женщинами для избирательного увеличения массы отдельных мышц, усиления собственно силовых способностей и силовой выносливости, а также коррекции телосложения
- в. развивают общую и специальную выносливость, силовые, скоростные и координационные способности, повышают продуктивность сенсорно-психических процессов в организме ✓
- г. способствуют гармоничному воспитанию у занимающихся всех физических качеств, улучшению функций вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения спортсменов



Вопрос **10**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

К циклическим видам спорта не относится

Выберите один или несколько ответов:

- a. плавание
- b. баскетбол ✓
- c. волейбол ✓
- d. спортивная ходьба

Вопрос **11**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Количество игроков одной команды при игре в баскетболе составляет

Выберите один ответ:

- a. 5 человек ✓
- b. 6 человек
- c. 10 человек
- d. 7 человек

Вопрос **12**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Комплексное развитие физических качеств человека обеспечивается при занятии

Выберите один или несколько ответов:

- a. единоборствами ✓
- b. прыжками
- c. акробатикой
- d. спортивными играми ✓

Вопрос **13**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется

Выберите один ответ:

- a. тест Мюллера
- b. проба Летунова
- c. тест Купера ✓
- d. Гарвардский тест

Вопрос **14**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Лёгкая атлетика включает

Выберите один или несколько ответов:

- a. бег с препятствиями ✓
- b. легкоатлетические прыжки ✓
- c. спортивная ходьба ✓
- d. плавание

Вопрос **15**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Ловкость человека развивается при занятиях

Выберите один ответ:

- a. гимнастикой
- b. волейболом ✓
- c. тяжёлой атлетикой
- d. бегом

Вопрос **16**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

На основании знаний об основных характеристиках спортсмена, а также с учетом цели и задач подготовки определяются

Выберите один или несколько ответов:

- a. количество соревнований ✓
- b. основные средства тренировки ✓
- c. объем и интенсивность тренировочных нагрузок ✓
- d. количество учебной нагрузки

Вопрос **17**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Олимпийские игры берут свое начало с

Выберите один ответ:

- a. 150 г. до н. э.
- b. 776 г. до н. э. ✓
- c. 1 000 г. до н. э.
- d. 550 г. до н. э.

Вопрос **18**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Пауэрлифтинг — это

Выберите один ответ:

- a. вид гребли
- b. силовое троеборье ✓
- c. вид гимнастического оборудования
- d. вид танцевальных движений

Вопрос **19**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Преобладающей мотивацией выбора обучающимися вида спорта и системы физических упражнений являются

Выберите один или несколько ответов:

- a. своеобразная «разрядка» от монотонного учебного труда ✓
- b. выбор будущей профессии
- c. улучшение внешнего вида
- d. коррекция недостатков физического развития и телосложения ✓

Вопрос **20**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Преобладающей мотивацией выбора обучающимися вида спорта и системы физических упражнений являются

Выберите один или несколько ответов:

- a. укрепление здоровья ✓
- b. психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности ✓
- c. снижение аппетита
- d. повышение функциональных возможностей организма ✓



Вопрос **21**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

При игре в настольный теннис партия продолжается до

Выберите один ответ:

- a. 19 очков
- b. 11 очков ✓
- c. 21 очка
- d. 15 очков

Вопрос **22**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Развитию координационных способностей человека способствуют занятия следующим видом спорта

Выберите один или несколько ответов:

- a. прыжки
- b. спортивная гимнастика ✓
- c. акробатика ✓
- d. единоборства

Вопрос **23**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Развитию силовых способностей человека способствуют занятия следующим видом спорта

Выберите один или несколько ответов:

- a. тяжелая атлетика ✓
- b. легкоатлетические метания ✓
- c. прыжки ✓
- d. единоборства

Вопрос **24**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Ритмическая гимнастика

Выберите один ответ:

- a. является высокоэффективной системой физических упражнений нетрадиционного характера ✓
- b. используется и мужчинами, и женщинами для избирательного увеличения массы отдельных мышц, усиления собственно силовых способностей и силовой выносливости, а также коррекции телосложения
- c. развивает общую и специальную выносливость, силовые, скоростные и координационные способности, повышает продуктивность сенсорно-психических процессов в организме
- d. способствует гармоничному воспитанию у занимающихся всех физических качеств, улучшению функций вестибулярного аппарата, совершенствует точность движений и увеличивает поле зрения спортсменов

Вопрос **25**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Сила необходима при занятии следующим видом спорта

Выберите один ответ:

- a. скандинавская ходьба
- b. греко-римская борьба ✓
- c. стайерский бег
- d. плавание

Вопрос **26**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Современные Олимпийские игры начали проводить

Выберите один ответ:

- a. в конце XVI века
- b. в конце XIX века ✓
- c. в конце X века
- d. в конце XV века

Вопрос **27**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Спорт – это

Выберите один ответ:

- a. соревновательная деятельность людей, направленная на выявление победителя в спортивных соревнованиях
- b. часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, находящихся свое применение в игровой и соревновательной деятельности ✓
- c. сфера деятельности человека, направленная на развитие профессиональных навыков человека
- d. сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях

Вопрос **28**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Спортивные игры (индивидуальные и командные)

Выберите один ответ:

- a. используются и мужчинами, и женщинами для избирательного увеличения массы отдельных мышц, усиления собственно силовых способностей и силовой выносливости, а также коррекции телосложения
- b. являются высокоэффективной системой физических упражнений нетрадиционного характера
- c. развивают общую и специальную выносливость, силовые, скоростные и координационные способности, повышают продуктивность сенсорно-психических процессов в организме
- d. способствуют гармоничному воспитанию у занимающихся всех физических качеств, улучшению функций вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения спортсменов ✓

Вопрос **29**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Спортивные игры отличаются от подвижных

Выберите один ответ:

- a. ведением счёта
- b. спортивной формой
- c. строгими правилами ✓
- d. возрастом игроков

Вопрос **30**
Верно
Баллов: 1,00 из 1,00

Тяжелая атлетика – это

Выберите один ответ:

- a. логическая игра для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта
- b. разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, высота которой регулируется согласно нуждам занимающегося
- c. наиболее естественная деятельность человека, которая представляет собой автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей
- d. вид спорта, в котором соревновательные упражнения выполняются с предельными силовыми напряжениями ✓

