



Тест начат	Среда, 7 сентября 2022, 20:01
Состояние	Завершено
Завершен	Среда, 7 сентября 2022, 20:15
Прошло времени	14 мин. 5 сек.
Баллы	30,00/30,00
Оценка	100,00 из 100,00

Вопрос 1

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Атлетическая гимнастика – это

Выберите один ответ:

- а. прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма ✓
- б. прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- в. прекрасное средство развития ловкости
- г. способ развития возможностей организма

Вопрос 2

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В баскетболе умение выбрать место и держать игрока с мячом или без мяча формируется при обучении тактическим действиям, применяемым при

Выберите один ответ:

- а. обороне
- б. нападении
- в. взаимодействию
- г. защите ✓

Вопрос 3

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В каком виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания координационных ациклических движений?

Выберите один ответ:

- а. футбол
- б. легкая атлетика
- в. спортивная аэробика ✓
- г. спортивная акробатика

Вопрос 4

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В рамках какого вида спорта мужчинами выполняется комплекс следующих физических упражнений: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине и опорные прыжки?

Выберите один ответ:

- а. спортивная гимнастика ✓
- б. художественная гимнастика
- в. спортивная акробатика
- г. художественная акробатика

Вопрос 5

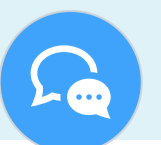
Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

В чем состоит основное отличие техники бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

Выберите один ответ:

- а. постановкой стопы на дорожку ✓
- б. работой рук
- в. специальным дыханием
- г. углом отталкивания ногой от дорожки





Вопрос 6

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите вариант пропущенной части представленного высказывания. В теории гимнастики рассматриваются вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины и как предмета _____ с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

Выберите один ответ:

- a. страшного познания и удара в лоб
- b. изучения и уяснения
- c. познания и практической деятельности ✓
- d. познания и умственной деятельности

Вопрос 7

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите вариант расшифровки аббревиатуры «ИП», соответствующий содержанию теоретического материала по дисциплине «Физическая культура»

Выберите один ответ:

- a. исходное положение ✓
- b. индекс Пуфа
- c. индивидуальный предприниматель
- d. индекс Пинье

Вопрос 8

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите вариант расшифровки аббревиатуры «ОС», соответствующий содержанию теоретического материала по дисциплине «Физическая культура»

Выберите один ответ:

- a. определенная стойка
- b. основной стиль
- c. основная стойка ✓
- d. очень серьезный

Вопрос 9

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Выберите пропущенное слово. _____ гимнастика – это вид спорта, в процессе занятий которым учитываются особенности организма и психологического склада женской аудитории. При подборе упражнений и методических приемов акцент ставится на функциональные особенности женского организма, ориентированного на деторождение и материнство. По этой причине специальное внимание тренера обращается на развитие у тренирующихся силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

Выберите один ответ:

- a. мужская
- b. художественная
- c. железная
- d. женская ✓

Вопрос 10

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Диаметр баскетбольного кольца составляет

Выберите один ответ:

- a. 100 см
- b. 35 см
- c. 45 см ✓
- d. 70 см





Вопрос 11

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Игра в баскетбол начинается

Выберите один ответ:

- a. по решению судьи
- b. с вбрасывания мяча в центр площадки, выполняемого судьей ✓
- c. по звуковому сигналу
- d. с вбрасывания мяча из-за боковой линии

Вопрос 12

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

История гимнастики — это

Выберите один ответ:

- a. основная отрасль знаний, наука о закономерностях развития гимнастики
- b. специфическая отрасль знаний и важный раздел науки о культурной жизни людей
- c. специфическая отрасль знаний, в рамках которой рассматриваются вопросы о формировании истории физической культуры
- d. специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи, изменяющиеся в связи с экономическими, политическими и культурными переменами условий жизни людей ✓

Вопрос 13

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

К спортивным играм относится

Выберите один ответ:

- a. баскетбол ✓
- b. лапта
- c. прятки
- d. пионербол

Вопрос 14

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Как характеризуется динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Выберите один ответ:

- a. средство, способствующее нормализации мозгового и периферического кровообращения ✓
- b. средство развития умственных качеств
- c. средство развития физических качеств
- d. средство, способствующее снижению возбудимости центральной нервной системы и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

Вопрос 15

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какая из указанных линий не относится к разметке игровой площадки в баскетболе?

Выберите один ответ:

- a. штрафного броска
- b. зона входа
- c. зона подачи ✓
- d. лицевая

Вопрос 16

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие варианты физических упражнений не включаются в такой вид спорта как лёгкая атлетика?

Выберите один ответ:

- a. опорные прыжки ✓
- b. прыжки и метания
- c. ходьба и бег
- d. толкание ядра





Вопрос 17

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам

Выберите один ответ:

- а. форсированность, развитие, совершенствование
- б. краткость, точность, доступность ✓
- с. признательность, отрицательность
- d. определенность, простота

Вопрос 18

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какова длина бровки на стадионе, соответствующем стандартным требованиям?

Выберите один ответ:

- а. 399 метров
- б. 410 метров
- с. 400 метров
- d. 398 метров ✓

Вопрос 19

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какого вида многоборья не бывает?

Выберите один ответ:

- а. десятиборье
- б. девятиборье ✓
- с. пятиборье
- d. семиборье

Вопрос 20

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

Выберите один ответ:

- а. ножницы ✓
- б. с места
- с. согнув ноги
- d. согнувшись

Вопрос 21

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какой вид контроля уровня физической нагрузки является наиболее эффективным при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой?

Выберите один ответ:

- а. по самочувствию
- б. по частоте сердечных сокращений ✓
- с. по чрезмерному потоотделению
- d. по времени

Вопрос 22

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Какой должна быть обувь для занятий по физической культуре?

Выберите один ответ:

- а. кроссовки ✓
- б. туфли
- с. ботинки
- d. удобная





Вопрос **23**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия

Выберите один ответ:

- а. снаряд
- б. упражнение
- в. движение ✓
- г. спорт

Вопрос **24**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Определите верный вариант классификации видов гимнастики

Выберите один ответ:

- а. спортивные, тренировочные, оздоровительные
- б. оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные ✓
- в. механические, развивающие, химические
- г. урочные, тренировочные

Вопрос **25**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Основными средствами какого вида спорта являются упражнения танцевального характера, выполняемые спортсменками с предметами и без предметов?

Выберите один ответ:

- а. художественная гимнастика ✓
- б. легкая атлетика
- в. степ
- г. плавание

Вопрос **26**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение, используемое при занятиях утренней гимнастикой?

Выберите один ответ:

- а. 10 – 12 раз
- б. 2 – 4 раза
- в. более 20 – 30 раз
- г. не менее 8 – 12 раз ✓

Вопрос **27**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Средствами гимнастики являются

Выберите один ответ:

- а. формы контроля над процессом занятий гимнастикой
- б. процесс физического улучшения организма
- в. гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова тренера, оказывающие психорегулирующее воздействие. ✓
- г. тренировочный процесс, уделяемое тренером внимание и время

Вопрос **28**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Укажите базовые упражнения, используемые тренирующимися для развития мышц ног

Выберите один ответ:

- а. отжимание
- б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- в. подтягивание в висе
- г. приседания ✓





Вопрос **29**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Чем отличаются подвижные игры от спортивных?

Выберите один ответ:

- а. названиями
- б. составом игроков
- в. отсутствием строгих правил ✓
- г. временем игры

Вопрос **30**

Верно

Баллов: 1,00 из 1,00

Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

Выберите один ответ:

- а. специальный моральный настрой
- б. упражнения с отягощениями ✓
- в. большое количество общеразвивающих упражнений
- г. горячий душ

