

«Физическая культура (школьное обучение)»

Вопросы и ответы из теста по [Физической культуре \(школьное обучение\)](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 411

Тест по предмету «Физическая культура» (школьное обучение).

1. «Спортсмен» — человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями с целью

- **достижения максимального результата**

2. «Физкультурник» — человек, занимающийся физическими упражнениями с целью

- **укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенства**

3. VI, XII и XIII Олимпийские игры не состоялись по причине

- **первой и второй мировых войн**

4. Аббревиатура ОФП означает:

- **общая физическая подготовка**

5. Аббревиатура СФП означает:

- **специальная физическая подготовка**

6. Абсолютный рекорд за всю историю спорта по числу золотых медалей на одних олимпийских играх принадлежит:

- **пловцу Марку Спитцу (США)**

7. Активная гибкость — это движения за счет ...

- **собственных усилий**

8. Активный отдых — это:

- **движение**

9. Амплитуда движений зависит от:

- **строения суставов и эластичности связок**

10. Быстрому засыпанию и крепкому сну способствуют(-ет):

- **вечерние прогулки на свежем воздухе**

11. Быстрому переходу от сна к бодрствованию помогает:

- **утренняя гигиеническая гимнастика**

12. Быстрота — это способность человека ...

- **выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени**

13. Быстрота зависит от:

- **частоты нервно-мышечных импульсов, скорости перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления**

14. В важнейших органах — мозге, печени, сердце, желудке — алкоголь накапливается и задерживается на срок:

- **от 15 до 28 дней**



15. В занятиях физической культурой и спортивных тренировках выделение подготовительной, основной и заключительной части связано с:

- **необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся**

16. В зимних олимпийских играх рекорды регистрируются только в:

- **конькобежном виде спорта**

17. В золотой олимпийской медали чистого золота — ...

- **не менее 6 грамм**

18. В истории развития физической культуры наибольший расцвет приходится на:

- **Древнюю Грецию**

19. В общеобразовательной школе уроки физической культуры проводятся в неделю:

- **2 раза**

20. В одном уроке физической культуры наиболее оптимальным считается решение:

- **2-3 задач физического воспитания**

21. В оздоровительных целях для детей школьного возраста рекомендуется следующий объем двигательной активности в неделю:

- **14-21 ч**

22. В основе производственной физической культуры:

- **лежит теория активного отдыха**

23. В основе профессионально-прикладной физической подготовки лежит:

- **общая физическая подготовка**

24. В основе физической культуры лежит:

- **целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений**

25. В основе физической работоспособности и подготовленности лежит развитие:

- **выносливости**

26. В основной части занятия используются:

- **специальные физические упражнения, служащие эффективному решению конкретных задач занятия**

27. В основной части физкультурного занятия решаются:

- **намеченные конкретные задачи по физической подготовке спортсмена**

28. В первые минуты на место ушиба следует:

- **приложить холод**

29. В период обучения в общеобразовательной школе двигательная активность учащихся при переходе из класса в класс (от младших классов к старшим):

- **снижается**

30. В подготовительной части занятия используются:

- **общеразвивающие упражнения с хорошо изученной техникой**

31. В развитии личности большое место занимает работа над:

- **собой**



32. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на следующие медицинские группы:

- **основную, подготовительную и специальную**

33. В специальной медицинской группе в заключительной части урока выполняются:

- **упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения**

34. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- **акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями**

35. Вводная гимнастика проводится в начале работы

- **с целью активизации физиологических процессов**

36. Величину отягощения при воспитании силы можно дозировать по:

- **числу повторений в одном подходе**

37. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- **физическим воспитанием**

38. Вид деятельности, в основе которой используются мышечные усилия человека, называется:

- **физическим трудом**

39. Вид спортивной программы в Древней Греции, сочетавшей борьбу с кулачным боем, назывался:

- **панкратион**

40. Виды спорта, исход в которых определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника, —

...

- **шашки, шахматы**

41. Виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению «самодвижущимися» средствами передвижения, — ...

- **парусный спорт**

42. Виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность, — ...

- **спортивные игры**

43. Возможность человека выполнять мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени называется:

- **работоспособностью**

44. Впервые спортсмены России приняли участие в олимпийских играх в:

- **в 1908 г. в Лондоне (IV Олимпийские игры)**

45. Время проведения олимпиады называли «праздником мира», так как:

- **в период проведения олимпийских игр прекращались войны**

46. Выбор способа проведения соревнования зависит

- **от задач соревнования, сроков проведения, числа участников соревнований**

47. Вывих — это:

- **полное смещение суставных поверхностей костей**



48. Выносливость развивается такими упражнениями и видами спорта, как:

- **бег, плавание, лыжи**

49. Выносливость человека не зависит от:

- **быстроты двигательной реакции**

50. Выносливостью называется способность

- **противостоять утомлению**

51. Выражение «от легкого к трудному» относится:

- **к принципу доступности и постепенности**

52. Высокий уровень физических качеств способствует решению _____ задач.

- **социальных**

53. Высшим органом МОК является:

- **сессия**

54. Высшим руководящим органом олимпийского движения является:

- **Международный олимпийский комитет (МОК)**

55. Гибкость — это:

- **способность выполнять движения с большой амплитудой**

56. Гибкость зависит ...

- **от эластичности мышц, связок, эмоционального возбуждения, температуры окружающей среды**

57. Гигиеническая норма суточной двигательной активности юношей и девушек 15-17 лет составляет:

- **25-30 тыс. шагов**

58. Гигиенические процедуры включают в:

- **заключительную часть занятий**

59. Гипокинезия — это:

- **состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, то есть ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и т. д**

60. Главная цель занятия физической культурой людей среднего и старшего возраста — ...

- **укрепление здоровья, повышение общей работоспособности**

61. Главные соревнования — это соревнования, на которых ...

- **показывают наивысший результат**

62. Голубой цвет на олимпийской эмблеме принадлежит:

- **Европе**

63. Греческий олимпийский год равен:

- **1417 дням**

64. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- **специальной медицинской группой**



65. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- **основной медицинской группой**

66. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- **подготовительной медицинской группой**

67. Двигательная активность — это:

- **количество движений (основных локомоций), выполняемых во времени (день, неделя, месяц, год и т.д.)**

68. Двигательное действие, доведенное до автоматизма в процессе обучения, называется:

- **навык**

69. Двигательное умение — это:

- **форма реализации двигательных возможностей человека на основе неавтоматизированных целенаправленных операций**

70. Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, называются:

- **физическими упражнениями**

71. Двигательный навык определяется:

- **двигательным действием, доведенным до автоматизма**

72. Диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека

- **140-160 уд./мин**

73. Длина дистанции кросса регламентируется:

- **положением о соревновании**

74. Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе

- **40-45 мин**

75. Для активного отдыха на уроке вводится:

- **физкультминутка**

76. Для большинства зрителей спорт интересен:

- **проявлением физических и духовных качеств**

77. Для воспитания гибкости используют:

- **пружинистые, маховые движения**

78. Для восстановления работоспособности после физической нагрузки достаточно

- **провести 5-ти минутный массаж**

79. Для временной остановки артериального кровотечения жгут накладывается:

- **на 3-5 см выше места повреждения**

80. Для избавления от лишнего веса лучше всего подходит(-ят):

- **продолжительная работа умеренной интенсивности**

81. Для оказания первой помощи человеку, потерявшему сознание, нужно придать его телу

- **горизонтальное положение, а голову опустить чуть ниже уровня туловища**



82. Для определения нагрузки при выполнении физических упражнений главным является:
- **мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся**
83. Для поддержания умственной работоспособности на достаточно высоком уровне целесообразно использовать упражнения
- **средней интенсивности, с ЧСС 130-150 уд/мин**
84. Для профилактики развития гематомы
- **на место ушиба кладут холод**
85. Для развития быстроты используют:
- **упражнения с высокой скоростью движений**
86. Для развития выносливости необходимо соблюдать такие правила, как:
- **доступность, систематичность, постепенность**
87. Для развития силы используют упражнения
- **с весом внешних нагрузок и отягощенные собственным телом**
88. Для сохранения достаточной работоспособности занятия проводятся:
- **минимум 3-4 раза в неделю**
89. Для уменьшения боли на 1-7 сутки после травмы (ушибы, растяжения) применяют:
- **фастум-гель**
90. Дневник самоконтроля необходим для:
- **анализа и планирования**
91. Дополнительные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку, — это:
- **индивидуальные особенности, климатические условия региона, где предстоит трудиться специалисту**
92. Доступность предполагает:
- **постоянное преодоление трудностей**
93. Единица измерения олимпийской дистанции в Древней Греции называлась:
- **стадия**
94. Задача школьных соревнований — это:
- **пропаганда физической культуры и спорта, определение лучших спортсменов**
95. Задачей ОФП является:
- **всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств**
96. Задачей СФП является:
- **совершенствование физических качеств, характерных избранному виду спорта**
97. Закаливание воздухом следует начинать при температуре
- **+ 15-20°C**
98. Защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие окружающей среды называется:
- **реактивностью**
99. Заявки на проведение олимпийских игр подаются за _____ до начала состязаний.
- **шесть лет**



100. Здоровый образ жизни применительно к физической культуре — это:

- **грамотное использование физических управлений**

101. Зимние олимпийские игры проводятся:

- **в третий год олимпиады**

102. Знаменитый математик Древней Греции, победивший в кулачном бою, — ...

- **Пифагор**

103. Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, — это:

- **спорт**

104. Из перечисленных пунктов, к травмам телесного происхождения относятся:

- **вывихи суставов**
- **переломы костей**
- **ушибы**

105. Из перечисленных видов спорта, высокий закаливающий эффект дают следующие виды спорта:

- **конькобежный спорт**
- **легкая атлетика**
- **лыжный спорт**
- **плавание**

106. Из перечисленных пунктов, для предупреждения проникновения инфекции в открытую рану применяют:

- **2% раствор бриллиантовой зелени («зеленка»)**
- **йод**
- **перекись водорода**

107. Из перечисленных пунктов, к вредным привычкам, разрушающим здоровье человека, относятся:

- **систематическое курение**
- **употребление алкоголя**
- **употребление наркотиков**

108. Из перечисленных пунктов, к наиболее распространенным повреждениям кожных покровов относятся:

- **ссадина**
- **потертости**
- **рана**

109. Из перечисленных пунктов, курение вызывает:

- **повышение артериального давления**
- **увеличение свертываемости крови**
- **учащение работы сердца**

110. Из перечисленных пунктов, наилучшими средствами для развития общей выносливости являются:

- **бег**
- **велосипедный спорт**
- **лыжный спорт**
- **плавание**

111. Из перечисленных пунктов, при длительных ожиданиях стартов во время соревнований для снятия у спортсмена чрезмерного возбуждения применяются следующие массажные приемы:

- **поглаживание**
- **разминание**
- **растирание**



112. Из перечисленных пунктов, при стартовой апатии, когда у спортсмена наблюдается вялость, пониженное внимание, нежелание делать разминку и даже участвовать в соревнованиях, применяются следующие массажные приемы:

- **поколачивание**
- **похлопывание**
- **разминание**
- **рубление**

113. Из перечисленных пунктов, продолжительный прием алкоголя вызывает:

- **склеротические изменения в сердечной мышце**
- **ухудшение зрительного восприятия**

114. Из перечисленных пунктов, указывают на неправильное закаливание следующие признаки:

- **бессонница**
- **повышение работоспособности**
- **раздражительность**

115. Из перечисленных пунктов, учитель физической культуры контролирует физическую нагрузку по:

- **внешние признаки утомления**
- **пульс (ЧСС)**
- **частота дыхания**

116. Изображенная на рисунке травма называется:

- **вывих сустава**

117. Имя первого Олимпийского чемпиона — представителя России — ...

- **Н. Панин-Коломенский — фигурное катание**

118. Имя победителя первых олимпийских игр Древней Греции — ...

- **Коррибос**

119. Индивидуальность спортсмена — это:

- **неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах**

120. Инициатива возрождения олимпийских игр принадлежит:

- **Пьеру де Кубертену (Франция)**

121. К вредным привычкам относят:

- **курение, употребление алкоголя и наркотиков**

122. К основному средству физического воспитания относится(-ятся):

- **физические упражнения**

123. К специальной выносливости относятся(-ится):

- **силовая и статическая**

124. К формам труда относятся:

- **умственный и физический труд**

125. Команда России выступила как самостоятельная команда впервые в:

- **1996 г. — XXVI Олимпийские игры (Атланта)**

126. Команды Советского Союза впервые приняли участия в олимпийских играх в:

- **1952 г. в Хельсинки**



127. Комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение различных причин заболеваний, повышение защитных сил организма, улучшение условий труда и быта, отдыха населения, охрану окружающей среды, называется:

- **профилактикой**

128. Комплекс приемов, который систематически используется для тренировки устойчивости организма к температурным воздействиям окружающей среды, называется:

- **закаливание**

129. Контрольные соревнования позволяют контролировать:

- **уровень тренированности**

130. Координационные способности представляют собой ...

- **свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое целое**

131. Кратковременная, внезапно наступающая потеря сознания в результате резкого уменьшения притока крови к головному мозгу называется:

- **обмороком**

132. Кровоизлияние — это:

- **скопление крови в тканях или полостях организма из-за нарушения целостности кровеносных сосудов**

133. Круговой способ проведения соревнований предполагает:

- **последовательные встречи каждого участника соревнований со всеми остальными**

134. Летние олимпийские игры проводятся:

- **в первый год олимпиады**

135. Лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований, называется:

- **судьей соревнований**

136. Личная гигиена включает в себя

- **рациональный суточный режим**

137. Ловкость — это способность ...

- **быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи**

138. Лучший вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

- **гимнастика**

139. Массовый спорт входит в систему

- **базовой физической культуры**

140. Массовый спорт характеризуется:

- **относительно невысокими спортивными результатами**

141. Материальные вложения общества в развитие спорта окупаются прежде всего

- **упрочением здоровья, увеличением продолжительности жизни трудящегося человека**

142. Между приемом солнечных ванн и занятием физическими упражнениями обязателен промежуток времени в:

- **4-5 ч**



143. Метаболизм — это:

- **обмен веществ в организме**

144. Метод максимальных усилий предполагает:

- **предельные или околопредельные отягощения**

145. Метод повторных усилий предполагает упражнения

- **с отягощениями, составляющими 30-70% от максимальных**

146. Методом физического воспитания принято считать:

- **способы применения физических упражнений**

147. Методы воспитания общей выносливости — это:

- **равномерный, переменный, интервальный, соревновательный**

148. Методы развивающие быстроту — это метод ...

- **строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой метод**

149. Механическое повреждение мягких тканей, сопровождающееся разрывом мелких кровеносных сосудов, называется:

- **ушибом**

150. Микропауза активного отдыха продолжается:

- **20-30 с**

151. Миозит — это:

- **воспаление мышцы чаще всего в результате ее перенапряжения и охлаждения**

152. Москва стала столицей олимпийских игр в:

- **1980 г. — XXII Олимпийские игры**

153. На закрытии олимпийских игр олимпийский флаг на хранение принимает:

- **мэр города, который становится хозяином будущих игр**

154. На открытии олимпийских игр команды-участницы проходят по стадиону в алфавитном порядке

- **официального языка страны-организатора**

155. На развитие гибкости влияет:

- **внешняя температура и время суток**

156. На рисунке изображена схема

- **тейпирования стопы**

157. На уроке физической культуре при воспитании физических качеств первыми решаются задачи воспитания

- **скоростных способностей**

158. На церемонии закрытия олимпийских игр команды входят на стадион

- **единой колонной**

159. На церемонии закрытия олимпийских игр олимпийский флаг на хранение мэру следующей олимпиады передает:

- **президент МОК**

160. На церемонии открытия олимпийских игр первой на стадион входит команда

- **Греции**



161. Наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе спортивной тренировки называется:

- **самоконтролем**

162. Наиболее благоприятное время для закаливания солнцем

- **с 9 до 12 часов**

163. Наиболее выдающуюся роль в реформировании системы физического воспитания сыграл:

- **Я.А. Коменский**

164. Наиболее распространенной формой закаливания является(-ются):

- **занятие, физическими упражнениями на открытом воздухе**

165. Наиболее распространенными средствами ОФП являются(-ются):

- **кроссовый бег, упражнения с тяжестями**

166. Наиболее сильное воздействие на величину сердца оказывают физические упражнения, способствующие развитию

- **выносливости**

167. Наиболее частым видом спортивной травмы является:

- **ушиб**

168. Наиболее эффективным (надежным) способ временной остановки кровотечения является:

- **наложение резинового жгута**

169. Наивысшая точка работоспособности наступает:

- **в 10-13 часов**

170. Наилучшие условия для развития быстроты сложной реакции создаются во время

- **подвижных и спортивных игр**

171. Нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений называется:

- **спортивной травмой**

172. Научно обоснованное чередование содержания, деятельности и рабочего (учебного) времени и времени для отдыха и личных нужд называется:

- **режимом труда и отдыха**

173. Начальной стадией самоконтроля является контроль

- **исходного уровня возможностей занимающегося**

174. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий по физической культуре приводят к:

- **возникновению травм**

175. Нельзя применять шины при переломах

- **ребер**

176. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки определяют:

- **условия труда человека**

177. Непрерывность при организации занятий обеспечивается:

- **определенной системой чередования работы и отдыха**

178. Норма частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека

- **60-80 уд./мин**



179. Нравственные черты личности, раскрываемые в спорте, — ...

- **благородство и честность**

180. О закрытии олимпийских игр объявляет:

- **президент МОК**

181. Обеспечение безопасности при выполнении физических упражнений называется:

- **страховкой**

182. Обусловленные правилами соревнований знаки (одной или двумя руками), подаваемые судьей, характеризующие сложившуюся соревновательную ситуацию, — это:

- **жесты судей**

183. Общая выносливость — это способность ...

- **выполнять работу с невысокой интенсивностью продолжительное время**

184. Общественная организация, занимающаяся развитием конкретного вида спорта, называется:

- **Спортивная федерация**

185. Объектом воздействия ЛФК является:

- **больной**

186. Олимпийская эмблема — это:

- **пять переплетенных колец**

187. Олимпийские игры открытыми объявляет:

- **глава государства**

188. Олимпийский девиз — ...

- **«Быстрее, выше, сильнее!»**

189. Олимпийский огонь зажигают от:

- **солнечных лучей в Олимпии**

190. Олимпийский рекорд фиксируется:

- **на всех этапах олимпийских соревнований**

191. Олимпийской медалью награждаются спортсмены, занявшие

- **1, 2 и 3 места**

192. Осанкой называется:

- **привычная поза человека в вертикальном положении**

193. Основная цель занятий спортом — ...

- **достижение высокого спортивного результата**

194. Основной причиной появления судорог в воде является:

- **переутомление мышц**

195. Основной формой базовой физической культуры является(-ются):

- **школьная физическая культура**

196. Основной формой организации учебного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательной школе является:

- **урок физической культуры**



197. Основной формой физического воспитания в школе является(-ются):

- **урок**

198. Основные закономерности и характеристики движений тела познать можно

- **с помощью физических упражнений**

199. Основные направления, выделяемые в современном спортивном движении, — ...

- **массовый спорт и спорт высших достижений**

200. Основные правила воспитания гибкости — это:

- **не допускать болевых ощущений, постепенно увеличивая амплитуду**

201. Основные средства силовой подготовки — это:

- **штанга, гантели**

202. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки, — это:

- **формы, условия и характер труда**

203. Основные функции, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки, — это:

- **виды, условия и характер труда специалиста**

204. Основным мотивом физического самовоспитания является(-ются):

- **требование социальной жизни и культуры**

205. Основным средством воспитания ловкости являются:

- **упражнения повышенной координационной сложности**

206. Основным средством развития гибкости являются _____ упражнения.

- **динамические**

207. Основными показателями физического развития человека являются:

- **антропометрические характеристики человека**

208. Основными средствами ЛФК являются:

- **физические упражнения с лечебной целью и естественные факторы природы**

209. Основными средствами физической культуры являются:

- **физические упражнения**

210. Основными частями урока физической культуры являются:

- **подготовительная, основная и заключительная**

211. Основой выносливости является:

- **работоспособность сердечно-сосудистой системы**

212. Основоположником отечественной науки о физическом воспитании является:

- **П.Ф. Лесгафт**

213. Основоположником учения об активном отдыхе является:

- **И.М. Сеченов**

214. Основу ловкости составляют:

- **координационные способности**



215. Осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений называется:

- **физической рекреацией**

216. Отсутствие возможности двигаться вызывает:

- **атрофию мышц**

217. Отсчет первых олимпийских игр древности ведется с:

- **776 г. до нашей эры**

218. Пассивная гибкость — это движения с помощью ...

- **партнера**

219. Педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков осуществляется:

- **учебно-тренировочной деятельностью**

220. Первой олимпийской чемпионкой в истории советского спорта стала:

- **метательница диска Нина Пономарева (Хельсинки, 1952 г.)**

221. Первым президентом Олимпийского комитета России был:

- **А. Бутовский**

222. Перенос двигательных навыков осуществляется:

- **за счет сходства техники ранее изученных упражнений с техникой новых упражнений**

223. Планирование тренировочных занятий — это:

- **заранее намеченная система мероприятий, связанных с проведением тренировочных занятий**

224. Победитель олимпийских игр в Древней Греции получал в качестве награды

- **венки из оливкового дерева**

225. Поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья и основанного на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены, называется:

- **здоровым образом жизни**

226. Поверхностное повреждение кожи (эпидермиса), возникающее при резком ее трении о твердый предмет, называется:

- **ссадиной**

227. Повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием, называется:

- **раной**

228. Повреждение тканей с нарушением целостности кожи и слизистой оболочки, вызванное механическим воздействием, называется:

- **раной**

229. Повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, низких или высоких температур воздуха или воды называется:

- **закаливанием**

230. Повязка из лейкопластыря, применяемая для профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, называется:

- **тейпом**



231. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- **комплекс физических свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять двигательное действие за кратчайший промежуток времени**

232. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- **способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени**

233. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- **способность выполнять движения с большой амплитудой**

234. Под двигательным действием понимается:

- **поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи**

235. Под закаливанием организма понимается:

- **приспособление организма к воздействиям внешней среды**

236. Под техникой двигательного действия понимают:

- **способ целесообразного решения двигательной задачи**

237. Подводящие соревнования служат для:

- **подведения спортсмена к главным соревнованиям**

238. Полное или частичное нарушение целостности кости называется:

- **переломом**

239. Положение о соревнованиях — это документ, ...

- **на основании которого осуществляется подготовка и непосредственное проведение соревнований**

240. Положение о соревнованиях — это:

- **документ, определяющий цели, задачи, программу и порядок определения победителей соревнований**

241. Понятием физическая подготовка пользуются в том случае, когда хотят подчеркнуть _____ направленность физического воспитания.

- **прикладную**

242. После бега на дистанции 400-1500 м, чтобы не наступил обморок, необходимо

- **спокойно (в медленном темпе) пробежать несколько десятков метров или 2-3 мин походить**

243. Последовательность упражнений в занятии зависит от:

- **конкретного содержания занятия**

244. Последовательность упражнений при самостоятельных занятиях определяется:

- **конкретным содержанием занятий**

245. Потребность в сне с возрастом

- **уменьшается**

246. Появление новых видов спорта обусловлено:

- **техническим прогрессом**

247. Правильный выбор тренировочной нагрузки обеспечивает:

- **рост спортивных результатов**



248. Право проведения олимпийских игр предоставляется:

- **городу**

249. Прежде чем приступить к оздоровительным занятиям, необходимо

- **пройти медицинский осмотр, посоветоваться с врачом**

250. Президентом Международного олимпийского комитета в настоящее время является:

- **Жак Рогге (Бельгия)**

251. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является:

- **Л. Тягачев**

252. При артериальном кровотечении максимальное время наложения жгута или закрутки для взрослых составляет:

- **2 ч**

253. При артериальном кровотечении максимальное время наложения жгута или закрутки для детей составляет:

- **40-60 мин**

254. При артериальном кровотечении наложенный жгут необходимо ослаблять на несколько минут (пережимая пальцем артерию) через каждые

- **30 мин**

255. При артериальном кровотечении тугая повязка или жгут накладывается:

- **выше места ранения**

256. При воспитании гибкости ее делят на:

- **пассивную и активную**

257. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур надо принимать во внимание

- **возраст и состояние здоровья человека**

258. При выборе индивидуальных форм занятий нужно руководствоваться:

- **персональными особенностями характера нервной системы, способностью переносить физические нагрузки**

259. При вывихе сустава до прихода врача необходимо

- **обеспечить покой суставу, зафиксировав его с помощью повязки или шины**

260. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- **сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий**

261. При закаливании организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение производится:

- **ежедневно по 5 мин**

262. При закаливании прохладный душ вызывает у человека

- **чувство бодрости и повышает обмен веществ**

263. При занятиях физической культурой и спортом наиболее часто растяжение связок наблюдается:

- **в коленном и голеностопном суставах**

264. При занятиях физической культурой и спортом употребление алкоголя

- **снижает физическую работоспособность и тормозит восстановительные процессы после занятий физическими упражнениями**



265. При капиллярном кровотечении надо

- **обработать рану перекисью водорода, края раны смазать йодом и наложить марлевую повязку**

266. При наличии на месте ушиба ссадин их необходимо

- **смазать йодом или раствором бриллиантовой зелени**

267. При оказании первой помощи при переломах необходимо

- **обеспечить полный покой и неподвижность**

268. При организации и проведении соревнований главный судья руководствуется:

- **правилами соревнований**

269. При составлении плана соревнований необходимо учитывать:

- **интересы участников и возможности их реализации**

270. Прием наркотиков в больших дозах

- **ведет к истощению нервной системы человека, ускоряет старение клеток и тканей**

271. Прием психологической подготовки спортсмена — это:

- **самовнушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния**

272. Прикладные знания — это:

- **знания, необходимые в профессиональной деятельности**

273. Прикладные специальные качества — это способность ...

- **организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды**

274. Прикладные умения и навыки

- **обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных работ**

275. Прикладные физические качества

- **имеют наибольшее значение для качественного выполнения конкретной производственной деятельности**

276. Принципами организации соревнований являются:

- **доступность и посильность для участников**

277. Программа помощи развивающимся странам в области спорта называется:

- **Программой олимпийской солидарности**

278. Продолжительность двигательной активности девушек 15-17 лет должна составлять в день

- **3,6-4,8 ч**

279. Продолжительность двигательной активности юношей 15-17 лет должна составлять в день

- **4,8-5,8 ч**

280. Продолжительность зимних олимпийских игр — ...

- **10 дней**

281. Продолжительность летних олимпийских игр — ...

- **16 дней**

282. Производственная гимнастика — это комплекс ...

- **специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня**



283. Производственная физическая культура — это:

- **система физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности**

284. Профессиональная работоспособность — это:

- **способность длительное время и в заданном объеме выполнять работу**

285. Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает:

- **высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда**

286. Профессионально-прикладная физическая подготовка служит:

- **подготовке к успешной профессиональной деятельности**

287. Профессионально-прикладная физическая подготовка, — это:

- **часть физической культуры, занимающаяся психофизической подготовкой человека к профессиональной деятельности**

288. Процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды называется:

- **адаптацией**

289. Процесс физического самовоспитания включает:

- **самопознание, самонаблюдение, самооценку**

290. Прямой способ проведения соревнований предполагает:

- **последовательное или одновременное исполнение соревновательного упражнения всеми участниками на одной спортивной арене**

291. Психофизическая надежность специалистов

- **зависит от уровня физической подготовки**

292. Работоспособность определяется:

- **возможностью человека выполнять работу на заданном уровне**

293. Развитие выносливости обеспечивается при частоте пульса

- **130-150 уд/мин**

294. Развитию ловкости способствуют(-ет):

- **систематическое разучивание новых усложненных движений**

295. Разметка — это:

- **ограничительные линии на спортивных площадках**

296. Рациональный суточный режим — это:

- **целесообразно организованный распорядок дня**

297. Регулярные занятия физической культурой в молодом возрасте

- **совершенствуют физическое развитие и работоспособность, обеспечивают готовность к труду и защите Родины**

298. Резервные возможности человека полностью проявляются:

- **при максимальных нагрузках**

299. Рекорд олимпийских игр по числу завоеванных наград принадлежит:

- **гимнастке Ларисе Латыненой**

300. Решающее значение в самовоспитании играет:

- **самоупражнение**



301. Решающим фактором силовой подготовки является:

- **величина напряжения мышц**

302. Родиной олимпийских игр является:

- **Древняя Греция**

303. Роль подготовительной части занятия заключается в:

- **подготовке организма к предстоящей работе**

304. Руководящим органом олимпийского движения в стране является:

- **Национальный олимпийский комитет**

305. Самовоспитание — это:

- **сознательная, целенаправленная деятельность человека по совершенствованию своих положительных качеств и преодолению отрицательных**

306. Самой трудной и самой почетной победой на олимпийских играх считается победа в:

- **марафонском беге (42 км 195 м)**

307. Самоконтроль — это способность ...

- **следить за поставленными задачами**

308. Самокритика используется для оценки собственных

- **недостатков**

309. Самоодобрение — это прием ...

- **стимулирования работы над собой**

310. Самоприказ — это требование немедленного выполнения определенного действия или поведения, предполагающее _____ усилие.

- **волевое**

311. Самостоятельные занятия физической культурой — это:

- **занятия физической культурой с определенной целью без руководства преподавателя**

312. Самочувствие — это:

- **субъективное ощущение человеком состояния своего здоровья**

313. Свод олимпийских законов называется:

- **Хартия**

314. Сила зависит от:

- **толщины мышц, силы нервного импульса, синхронности работы мышц**

315. Сила как физическое качество характеризуется:

- **комплексом физических свойств организма, позволяющим преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий**

316. Силой называется способность

- **преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий**

317. Система мероприятий, направленных на предупреждение попадания микробов в рану, называется:

- **асептикой**



318. Система средств и методов, направленных на достижение результатов в процессе физического воспитания, — это:

- **методика физического воспитания**

319. Скоростная выносливость тесно связана с:

- **«запасом» скорости**

320. Скоростно-силовые способности — это способность ...

- **к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде**

321. Скоростно-силовые способности характеризуются:

- **непредельным напряжением мышц, проявляемых в быстром темпе**

322. Снятию напряжения и приведению организма в нормальное состояние служит:

- **заключительная часть занятий**

323. Собственно силовые возможности проявляются при _____ сокращениях мышц.

- **медленных**

324. Собственно силовые способности необходимы в следующих видах спорта:

- **тяжелая атлетика и гиревой спорт**

325. Совокупность индивидуальных способностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательного действия, характеризуется:

- **скоростными способностями человека**

326. Совокупность координационных способностей, позволяющих быстро овладевать новыми двигательными действиями, называется:

- **ловкостью**

327. Совокупность особенностей поведения человека, выраженная в использовании различных средств и способов сохранения и укрепления здоровья, называется:

- **здоровым стилем жизни**

328. Совокупность функциональных изменений в организме, происходящих в переходный период от состояния покоя к активной деятельности, называется:

- **вработыванием**

329. Современная техника оказывает на здоровье человека _____ воздействие.

- **негативное**

330. Современные олимпийские игры проводятся:

- **раз в 4 года**

331. Современные производственные процессы требуют:

- **направленной психофизической подготовки человека**

332. Сопоставление данных состояния здоровья и достигнутой тренированности с объемом проделанной тренировочной работы является:

- **итоговым учетом**

333. Соревнования бывают:

- **подготовительные, отборочные, главные**

334. Состав команды на соревнованиях по различным спортивным играм определяется:

- **едиными правилами**



335. Составляя план соревнований необходимо ориентироваться на:

- **вышестоящие соревнования**

336. Составными частями здорового образа жизни являются(-ются):

- **гигиеническая и рекреативная физическая культура**

337. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующаяся временным снижением работоспособности, называется:

- **утомлением**

338. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов называется:

- **здоровьем**

339. Специальная выносливость — это способность ...

- **эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности**

340. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры с целью формирования двигательных умений, способствующих освоению профессии, — это:

- **профессионально-прикладная физическая подготовка**

341. Специально организованное мероприятие, участники которого в ходе неантагонистического соперничества борются за первенство, называется:

- **соревнованием**

342. Спорт высших достижений характеризуется:

- **высокими спортивными результатами**

343. Спортивная этика относится к:

- **нравственным ценностям**

344. Спортивной формой называют:

- **состояние наилучшей готовности спортсмена к спортивным достижениям**

345. Спортивные игры способствуют:

- **разностороннему физическому развитию**

346. Спортивные соревнования — это:

- **одна из наиболее эффективных форм оздоровительной и спортивной работы**

347. Спортивный результат — это:

- **интегративный показатель качества тренировочного процесса**

348. Спортсменом-любителем называется человек, ...

- **занимающийся спортом по собственному желанию, ради удовольствия**

349. Спортсменом-профессионалом называется человек, ...

- **получающий доход от спортивной деятельности**

350. Способность выполнять точно определенную деятельность в течение длительного времени без снижения качества и уровня мощности называется:

- **работоспособностью**

351. Способность длительное время выполнять динамическую работу определяется:

- **силовой выносливостью**



352. Способность осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных движений называется:

- **умение**

353. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- **выносливостью**

354. Средняя продолжительность жизни у мужчин в России

- **65 лет**

355. Средства физической культуры — это:

- **совокупность физических упражнений, природных и гигиенических факторов**

356. Статическая сила выражается в:

- **способности поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений**

357. Стречинг — это система ...

- **статических упражнений**

358. Судейство в соревнованиях по волейболу является:

- **неподвижным**

359. Судья-секундометрист фиксирует:

- **время прохождения дистанции**

360. Судья, подающих команду к началу забега, заплыва, заезда, называется:

- **стартером**

361. Суммарное воздействие выполняемых упражнений на организм спортсмена называется:

- **тренировочной нагрузкой**

362. Сценарий соревнования включает:

- **церемонию открытия, порядок проведения соревнования, церемонию закрытия**

363. Табачный дым сохраняет свое ядовитое и канцерогенное действие в радиусе от курящей сигареты

- **10 м**

364. Тактикой в спортивной игре называют:

- **организованные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение победы**

365. Текущий учет — это:

- **анализ показателей тренировочных занятий**

366. Техникou физической упражнения называют:

- **рациональные способы выполнения двигательных действий**

367. Тренировка выносливости сводится к:

- **повышению тренированности вегетативных систем организма**

368. У спортсмена на тренировке подвернулась нога. После травмы боль была не очень сильной, но затем стала нарастать. Появилась отечность, но движения в суставе были возможны. Определить вид травмы.

- **растяжение связок сустава**



369. Умение ставить перед собой определенные цели и добиваться их достижения своими силами характеризует:

- **самостоятельность**

370. Упражнения на гибкость в одном занятии рекомендуется выполнять в следующем порядке:

- **верхние конечности, туловище, нижние конечности**

371. Упражнения на координацию выполняются _____ урока.

- **в начале**

372. Уровень здоровья и физического совершенства общества и каждого человека относится к:

- **материальным ценностям**

373. Условия труда определяются:

- **внешней средой, в которой происходит производственная деятельность**

374. Утомление определяется:

- **снижением работоспособности под влиянием длительного воздействия**

375. Утомление характеризуется:

- **временным снижением работоспособности**

376. Участок, на котором проводятся соревнования по циклическим видам спорта, называется:

- **дистанцией**

377. Физиологической основой выносливости являются:

- **аэробные возможности**

378. Физическая культура — это:

- **рациональное использование человеком двигательной деятельности**

379. Физическая культура направлена на совершенствование:

- **физических качеств человека**

380. Физическая нагрузка — это:

- **определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся**

381. Физическая подготовка — это:

- **результат педагогического процесса развития физических качеств**

382. Физическая реабилитация — это:

- **деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических функций человека**

383. Физические упражнения отличаются от трудовой и бытовой двигательной деятельности

- **специальной направленностью на решение задач физического воспитания**

384. Физические упражнения, выполняемые без учета закономерностей физического воспитания, ...

- **могут принести вред**

385. Физическими качествами называются(-ются):

- **совокупность биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность**

386. Физическое воспитание — это:

- **педагогический процесс, направленный на формирование физических качеств и двигательных навыков**



387. Физическое воспитание подрастающего поколения в основе своей является:

- **базовым курсом физического воспитания**

388. Физическое самовоспитание — это процесс ...

- **сознательной работы над собой**

389. Физическое упражнение — это:

- **основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания**

390. Физкультурная минутка проводится:

- **на рабочем месте**

391. Физкультурная пауза проводится для того, чтобы ...

- **дать срочный активный отдых работающим мышцам**

392. Форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизированного двигательного умения, — это:

- **двигательный навык**

393. Форма физической культуры, использующая физические упражнения в качестве средств и методов лечения и восстановления функций организма, называется:

- **лечебная физическая культура**

394. Форма физической культуры, использующая физические упражнения для восстановления сил и отдыха, называется:

- **рекреативная физическая культура**

395. Форма физической культуры, направленная на поддержание и сохранения здоровья, — ...

- **гигиеническая физическая культура**

396. Характер труда определяется:

- **физической и психической нагрузкой**

397. Хороший тренировочный эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы с ЧСС

- **90-100 уд/мин**

398. Целеустремленность — это:

- **сознательная направленность на достижение конкретно поставленной задачи**

399. Цель гимнастики до учебных занятий — ...

- **способствовать организованному началу учебного дня, повышению работоспособности учащихся на уроке**

400. Цель олимпийского движения — ...

- **достижение высоких спортивных результатов**

401. Цель профессионально-прикладной физической подготовки, — это:

- **психофизическая готовность к условиям профессиональной деятельности**

402. Цель спортивной тренировки состоит в:

- **достижении максимальных результатов в избранном виде спорта**

403. Церемония открытия соревнования

- **помогает сформировать готовность спортсменов вести борьбу за лучшие достижения, за победу**



404. Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме называются:

- **биологическими ритмами**

405. Часть общечеловеческой культуры, представляющая собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей, называется:

- **физической культурой**

406. Черный цвет на олимпийской эмблеме символизирует континент

- **Африка**

407. Чтобы войти в программу олимпийских игр, вид спорта должен быть распространен:

- **75 странах у мужчин и в 40 странах у женщин**

408. Чтобы увеличить подвижность в суставах

- **необходимо чаще тренироваться**

409. Школьные соревнования являются:

- **методом приобщения учеников к занятиям физической культурой и спортом**

410. Штаб квартира МОК находится в:

- **Лозанне (Швейцария)**

411. Явление соответствия между трудностями и возможностями занимающихся определяется:

- **оптимальной мерой доступности**

Файл скачан с сайта oltest.ru

