

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарев Александр Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.10.2023 00:15:16  
Уникальный программный ключ:  
b4d9d809cd663c8c04587f1f19bb59ee6a0c0f9

## Тестовые задания по дисциплине

### «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Название перемещения инертной массы приборов в пространстве:

А. метание

Б. прыжки

В. барьерный бег

Г. стрипль-чез

2. Страна, считающаяся родиной футбола:

А. США

Б. Россия

В. **Англия**

Г. Испания

3. Вид гимнастики, что относится к спортивным видам:

А. лечебная гимнастика

Б. утренняя гимнастика

В. вечерняя гимнастика

Г. **художественная гимнастика**

4. Вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м.

А. кроссовый бег

Б. стрипль-чез

В. **марафонский бег**

Г. бег с препятствиями

5. Какой вид спорта называют «Королевой спорта».

А. **легкая атлетика**

Б. художественная атлетика

В. плавание

Г. спортивная гимнастика

6. Определение термина «гигиена».

А. наука об активном отдыхе

Б. наука о чистоте

В. **наука о здоровье**

Г. наука о закалке

7. Какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции.

А. борьба

Б. **плавание**

В. бег

Г. метание копья

8. В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

А. Аполлона — бога света, музыки и поэзии

Б. **Зевса — повелителя богов и людей**

В. Посейдона — богов морей

г) Диониса — бога вина

9. Когда киевское «Динамо» стало чемпионом Европы?

А. 1960 год

- Б. 1986 год
- В. **1975 год**

10. Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?

- А. да
- Б. желательно
- В. **нет, но площадка должна быть ровный и без ям**

11. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?

- А. **нет**
- Б. да

12. За счет каких движений усиливается отталкивание в прыжках?

- А. за счет разгибания туловища
- Б. **за счет маха рук**
- В. за счет поворотов

13. Какая максимальная беговая дистанция занята действующей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ для юношей?

- А. 6000м
- Б. 5000м
- В. **3000м**

14. Как называется увеличение скорости после старта?

- А. старт
- Б. **стартовый бег**
- В. ускорение

15. Что такое физическое развитие?

- А. **это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни**
- Б. это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
- В. это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам

16. Год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

- А. 200 г. н.э.
- Б. 776 г. н.э.
- В. 1050 г. н.э.
- Г. **135 г. н.э.**

17. Кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

- А. Вольнорожденные греки, которые не нарушали закон
- Б. **Все желающие**
- В. Состоятельные греки
- Г. Женщины.

18. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является

- А. Римский император Феодосий I
- Б. **барон Пьер де Кубертен**
- В. Философ-мыслитель древности Аристотель

Г.Хуан Антонио Самаранч

19. Упражнение, которое относится к акробатическим.

- А. вис на перекладине
- Б. опорный прыжок
- В. гимнастический козел
- Г. **перекат вперед**

20. Верховная власть в олимпийском движении:

- А. Международная олимпийская академия
- Б. **Международный олимпийский комитет**
- В. Международная ассоциация спортивных федераций
- Г. Международный олимпийский конгресс.

21. Кто составляет олимпийскую клятву:

- А. **Спортсмены**
- Б. Спортсмены и судьи
- В. Спортсмены, судьи и зрители
- Г. Судьи.

22. Каждого високосного года у алтаря возле храма Геры от солнечных лучей вспыхивает пламя — олимпийский огонь. Укажите, где именно его зажигают:

- А. **В Олимпии**
- Б. В Афинах
- В. В Спарте
- Г. В олимпийском отеле.

23. Наиболее экономный и скоростной способ плавания:

- А. Кроль на груди
- Б. **Кроль на спине**
- В. Баттерфляй
- Г. Брасс.

24. Год создания игры в волейбол:

- А. 1885 г.
- Б. **1910 г.**
- В. 1895.
- Г. 1875.

25. Количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

- А. По 8 игроков
- Б. По 5 игроков
- В. **По 6 игроков**
- Г. По 7 игроков.

26. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

Ответ: **Гимнастический козел**

27. Упражнение, направленное на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

Ответ: **Поднимание туловища в сед**

28. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

Ответ: **Мах**

29. Как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения

Ответ: **Осанка**

30. Одним из основных физических качеств является:

Ответ: **сила**

31. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

Ответ: **выносливость**

32. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

Ответ: **гимнастика**

33. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

Ответ: **подвижных и спортивных игр**

34. Основные физические качества

Ответ: **ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

35. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

Ответ: **урок физической культуры**

36. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

Ответ: **уровень физического развития**

37. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения

Ответ: **хартия**

38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

Ответ: **в 1957 г**

39. Полный состав волейбольной команды:

Ответ: **12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

40. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

Ответ: **игрок защиты**

41. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

Ответ: **по часовой стрелке**

42. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

Ответ: **да, но только в начале каждой партии**

43. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

Ответ: **максимум 6**

44. Ошибками в волейболе считаются...

Ответ: **«четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**

45. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

Ответ: **8 секунд**

46. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

Ответ: **2м 43см**

47. Высота волейбольной сетки для женских команд:

Ответ: **2м 24см**

48. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви

**Ответ : да**

49. «Бич – волей» - это:

Ответ: **пляжный волейбол**

50. Количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

Ответ: **6**