



Физическая культура.oi(dor_СПО) (2/2)

- 1 Основным средством физического воспитания являются ...
- 2 Основным физическим качеством является ...
- 3 Одна из древнейших форм организации физической культуры – это ...
- 4 Основой методики воспитания физических качеств является ...
- 5 Непрерывность физического воспитания обусловлена ...
- 6 Структура обучения движениям обусловлена ...
- 7 Физическая культура направлена на совершенствование ...
- 8 Неверно, что в программу современного пятиборья входит ...
- 9 В легкой атлетике ядро ...
- 10 Двигательная активность таким образом оказывает влияние на организм:
- 11 Двигательная активность таким образом оказывает влияние на организм:
- 12 Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности – это ...
- 13 Привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении – это ...
- 14 Первые Всемирные юношеские игры состоялись в ... году
- 15 Российский Олимпийский Комитет был создан в ... году
- 16 Международный ... комитет – организация, которая руководит современным олимпийским движением
- 17 Установите последовательность глав Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ:
- 18 Расположите элементы системы студенческих спортивных соревнований на основе принципа «от простого к сложному»:





- 19) Чем характеризуется соотношение между объемом и интенсивностью упражнений:
- 20) Некорректно сформулировано утверждение:
- 21) Легкую атлетику традиционно называют ...
- 22) Неверно, что ... относится к легкоатлетическим видам спорта
- 23) Каждый участник эстафетного бега имеет право бежать ... эстафеты
- 24) Вид легкой атлетики, который может быть «гладким» , «с препятствиями» , «эстафетным», «по пересеченной местности», – это ...
- 25) После завершения бега на длинную дистанцию нужно ...
- 26) Выделяют следующие фазы прыжка в длину с разбега: ...
- 27) Выделяют следующие фазы прыжка в высоту: ...
- 28) Неверно, что ... старт относится к разновидностям низкого старта в беге
- 29) Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии ... до окончания бега
- 30) Челночный бег развивает ... способности человека
- 31) Каждому участнику соревнований по прыжкам в длину дается ... попытки
- 32) Спринт – это бег на ... дистанции
- 33) Российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх в ... году в Стокгольме
- 34) В спорте ... – это неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды или сигнала
- 35) Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону, – это ...
- 36) Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции, – это ...





- 37) Соотнесите имя легкоатлета и вид спорта, в котором им было завоевано олимпийское золото:
- 38) Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:
- 39) Без дисквалификации спортсмена допустим ... фальстарт в забеге
- 40) Неверно, что утверждение ... относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
- 41) Средняя продолжительность разминки перед бегом составляет ...
- 42) Суставная разминка идет в направлении ...
- 43) Цикл дыхательной гимнастики рекомендуется повторять ...
- 44) Активная работа рук на длинных дистанциях помогает спортсмену ...
- 45) Согласно правилу постановки ног на старте, ...
- 46) Ускорение к финишированию в беге на длинных дистанциях необходимо начинать ...
- 47) В беге на длинные дистанции выделяют несколько типов разгона, в числе которых – ... (укажите 2 варианта ответа)
- 48) Ключевой момент в технике бега – фаза ...
- 49) Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к ...
- 50) Бег на средние дистанции включен в программу ... Олимпийских игр
- 51) Совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные, – это бег на ... дистанции
- 52) Финальный бросок в беге называется ...
- 53) Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции ... стопы на дорожку
- 54) Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к ... скорости бега





- 55) Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед ... длину бегового шага
- 56) Широкая постановка ступней при беге приводит к ... скорости бега
- 57) Разминка необходима для (несколько вариантов ответа)
- 58) Во время тренировок на длинные дистанции будет развиваться ... (Несколько вариантов ответа)
- 59) При беге по прямой от тренировки постановки корпуса требуется
- 60) Техника высокого старта подходит для ...
- 61) При выполнении прыжка в длину с разбега в подготовке к отталкиванию спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость на последних ... беговых шагах
- 62) Оптимальный угол постановки толчковой ноги – около ... градусов
- 63) Полетную фазу прыжка можно разделить на такие части, как ...
- 64) При выполнении прыжка в длину с разбега приземление должно быть ...
- 65) При выполнении прыжка в длину с разбега отталкивание происходит ...
- 66) К циклическим упражнениям можно отнести ...
- 67) Неверно, что к упражнениям легкой атлетики можно отнести ...
- 68) Неверно, что в технике выполнения прыжков в легкой атлетике выделяют такую фазу, как ...
- 69) Неверно, что в легкой атлетике прыжок способом ... относится к прыжкам в высоту
- 70) Мировой рекорд в прыжках в высоту в легкой атлетике был установлен способом ...
- 71) Движения спортсмена в прыжках в длину принято условно подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет и ...
- 72) Одна из дисциплин легкой атлетики, бег по пересеченной местности – это ...





- 73 В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является ...
- 74 Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега с ... старта
- 75 Рекомендованная длина разбега составляет ... м
- 76 На дальность полета спортивных снарядов при метании в легкой атлетике не влияет... воздуха при метании
- 77 Установите соответствие между типами снарядов и способами их метания:
- 78 Нельзя делать при прыжке в длину с разбега:
- 79 Неверно, что в легкой атлетике метают такой снаряд, как ...
- 80 Неверно, что ... относится к Олимпийскому виду эстафетного бега
- 81 В баскетболе 3 очка начисляют за попадания мяча в корзину из-за трехочковой линии на расстоянии ...
- 82 В баскетболе нижние края щитов расположены на высоте ...
- 83 Неверно, что в баскетболе существует такой вид подбора, как ...
- 84 Время, в течение которого баскетбольная команда может владеть мячом до того, как произвести бросок по кольцу, составляет ...
- 85 В баскетболе игрок, получивший ..., выбывает из игры за грубое нарушение правил
- 86 В баскетболе жест судьи, когда его ладонь и палец образуют букву «Т», означает ...
- 87 Советский баскетболист ... был включен в баскетбольный зал славы НБА
- 88 Победу в первом чемпионате мира по баскетболу среди женщин одержала команда ...
- 89 В правилах баскетбола существует понятие ... мяча
- 90 Неверно, что в баскетболе существует правило ...
- 91 Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения – это ...





- 92) ... – это нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений
- 93) Маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя, – это ...
- 94) В баскетболе запрашивать тайм-ауты и замены имеет право только ... команды
- 95) В баскетболе игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более ... секунд
- 96) Первый в истории баскетбольный мяч состоялся в ... году
- 97) Установите соответствие между этапами обучения отдельным игровым приемам игры баскетбол и задачами, решаемыми в рамках этих этапов:
- 98) Упорядочьте этапы изучения игровых приемов в порядке подготовки спортсменов:
- 99) Укажите, какие задачи решаются в процессе обучения?
- 100) Присвоить КМС и 1-й спортивный разряд по баскетболу имеет право ...
- 101) Согласно технике ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе, ...
- 102) В настоящее время квалифицированная баскетбольная команда за игру производит около ... бросков в корзину
- 103) К приемам овладения мячом и противодействия относятся: ...
- 104) Организация действий игроков, в которой predeterminedены функции каждого игрока и соответственно функциям обусловлена расстановка игроков на площадке, называется ...
- 105) В условиях единоборства с защитником игрок с мячом должен ...
- 106) Действия нападающей команды строятся на основе таких тактических систем ведения игры, как ... (укажите 2 варианта ответа)
- 107) Обучение передачам мяча начинается с таких способов, как ... (укажите 2 варианта ответа)





- 108 В сфере спортивной тренировки преподавателями разрабатывается вся документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов: ...
- 109 Длительность переходного периода при построении тренировок в больших циклах колеблется ...
- 110 В баскетболе действие, при котором игрок, избегая столкновения, препятствует выходу соперника в желаемую точку, называется ...
- 111 В баскетболе пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от центрального, стоящего спиной к щиту соперника, – это ... выход (ход)
- 112 Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена, – это ... контроль
- 113 Время, в течении которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности, является мерилем ... у баскетболиста
- 114 В баскетболе самой активной системой защиты является система личного ...
- 115 В баскетболе внезапное движение к корзине, чтобы открыться для получения мяча, – это ...
- 116 Прием в баскетболе, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия, – это ...
- 117 Установите соответствие между приемами в баскетболе и их характеристиками:
- 118 Установите последовательность выполнения игроком элементов приема атаки корзины с близкой дистанции:
- 119 В каком порядке изучаются взаимодействия трех игроков:
- 120 В баскетболе взаимодействие двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи, называется способом ... игры
- 121 Чемпионат мира по баскетболу проводится ...
- 122 Процесс обучения в баскетболе делится на следующие этапы: ...





- 123 В процессе спортивной тренировки для решения конкретных задач, связанных с обучением техники, используются две большие группы методов: ...
- 124 Сущность метода целостно-конструктивного упражнения состоит в том, что ...
- 125 Принцип ... обучения нацеливает прежде всего на осмысленное отношение и устойчивый интерес у занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
- 126 Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля: ...
- 127 Согласно методике обучения групповым тактическим действиям баскетболистов в нападении, сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу ...
- 128 Основная форма организации занятий в детско-юношеской спортивной школе – ...
- 129 Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, называется ... соревнований
- 130 Страна, в которой были изданы первые официальные правила игры в баскетбол, – ...
- 131 Критерием специальной подготовленности баскетболиста, уровня его спортивного мастерства является спортивный ...
- 132 Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы, – это принципы ... тренировки
- 133 Степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных достижений, – это ... подготовка
- 134 В спортивной тренировке ... подготовка направлена на овладения знаниями и тактическими действиями, необходимых для успешного выступления в конкретных соревнованиях
- 135 Метод подготовки спортсменов, при котором выполняются серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха, – это ... метод





- 136 В спортивных играх ... – это активная форма защиты, ведения игры, при которой действия противника предельно ограничиваются
- 137 Установите соответствие между специальными упражнениями для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов и целями их выполнения:
- 138 Упорядочьте движения защиты в семи позициях по порядку их исполнения:
- 139 В баскетболе при обучении поворотам на месте необходимо следить за ...
- 140 Спортивная техника и тактика в баскетболе является предметом ...
- 141 Из практических методов спортивной тренировки в баскетболе применяются ... (укажите 2 варианта ответа)
- 142 К способам бега, которые применяют баскетболисты на площадке, можно отнести ...
- 143 Прием, который выполняется толчком одной ногой и толчком двумя ногами, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега, – это ...
- 144 В баскетболе лучшим средством для освобождения от противника и выхода на свободное место является ...
- 145 В баскетболе наиболее распространенным способом атаки кольца с места со средних и дальних дистанций является ...
- 146 В баскетболе по характеру передвижения игрока передача мяча может осуществляться ...
- 147 Условное обозначение, изображенное на рисунке ниже, означает
- 148 В баскетболе в позиционном нападении при выборе системы «без центрального игрока» или при пяти невысоких игроках команда может применять подвижную систему с расстановкой ...
- 149 При построении тренировок в больших циклах подготовительный период направлен на ...
- 150 Средствами технической подготовки спортсмена являются ...
- 151 К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся ...





- 152) Весь процесс обучения двигательным действиям в баскетболе включает в себя ... этапы, которые отличаются друг от друга как частями задачами, так и особенностями методики
- 153) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, – это ... обучения
- 154) Принцип доступности и ... предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся
- 155) Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...
- 156) Одна из наиболее распространенных схем противодействия атакующим действиям противника в баскетболе, в основу которой положена индивидуальная опека каждого игрока, – это ... защита
- 157) Установите последовательность этапов обучения переводу мяча перед собой:
- 158) Взаимодействие трех игроков в защите при выполнении штрафного броска:
- 159) С какого упражнения ведется обучение броскам в корзину?
- 160) В волейболе либеро – это ...
- 161) Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает, что ...
- 162) Если два соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то ...
- 163) Размер волейбольной площадки равен ...
- 164) «Бич-волей» – это ...
- 165) В волейболе после свистка судьи игроку на подачу дается ...
- 166) Волейбольная площадка условно делится на ...
- 167) Высота волейбольной сетки для женских команд составляет ...
- 168) Во время игры в волейбол в одной команде на площадке может быть только ...





- 169 Страна, в которой волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века, – это ...
- 170 Расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе напоминает по фигуре ...
- 171 Волейбол был признан олимпийским видом спорта в ... году
- 172 Каждая из двух волейбольных команд может иметь в составе до ... игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков
- 173 Правила игры в волейбол предусматривают ... замен в одной партии
- 174 Защитный удар в волейболе, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони, – это ...
- 175 Игровая ситуация в волейболе, когда мяч попадает между двумя игроками одной команды и возникает замешательство в приёме подачи, – это зона ...
- 176 Установите соответствие между методами развития физических качеств волейболистов и примерами:
- 177 Расположите упражнения по развитию силы и скоростно-силовых качеств в порядке увеличения нагрузки на спортсмена:
- 178 В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
- 179 Переход игроков в волейболе из зоны в зону осуществляется ...
- 180 Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в ... партиях
- 181 В волейболе либеро может ...
- 182 В волейболе в каждой партии тренер может попросить ... по 30 секунд
- 183 В волейболе в партии счет может быть ...
- 184 Антенны считаются частью волейбольной сетки и ...
- 185 Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
- 186 В волейболе верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...





- 187 В волейболе при верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- 188 В волейболе при приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить ...
- 189 В волейболе, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока, следует применить прием мяча ...
- 190 В профессиональном волейболе играется ... партий
- 191 В волейболе при счете партий 2-2 решающая (пятая) партия играется до ... очков с минимальным преимуществом в 2 очка
- 192 Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ... либеро
- 193 Переход в волейболе между игроками делают по ...
- 194 Швейцарский город, в котором находится штаб-квартира Международной федерации волейбола, – ...
- 195 Международная федерация волейбола была создана в ... году
- 196 Расположите методики тренировки зрительного анализатора по принципу «от сложного к простому»:
- 197 В пятой партии (тай брейк) счет идет до ... очков с разницей в 2 очка
- 198 Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча в волейболе является ...
- 199 В волейболе существует такой тип подачи, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 200 В волейболе, если прием мяча с подачи считать первым касанием, то принимающая подачу команда может сделать ... мяча
- 201 «Волейбол» в переводе с английского означает ...
- 202 В волейболе за выигрыш каждого розыгрыша мяча команде присуждается ...
- 203 Либеро в волейболе – это ...
- 204 В волейболе одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока, можно касаться мяча ...





- 205 В волейболе подача мяча выполняется ...
- 206 В волейболе, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока, то следует применить прием мяча ...
- 207 Если после разрешения судьи на подачу подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- 208 Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 209 При каком счете может закончиться игра в первой партии?
- 210 Общее количество игроков-волейболистов, которые могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований, составляет ... игроков
- 211 В волейболе счет в пятой партии в волейболе ведется до ... очков
- 212 Первый олимпийский волейбольный турнир был проведен в Токио в ... году
- 213 Первые четыре партии в волейболе длятся до ... очков
- 214 Способ передвижения в волейболе, который применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч выходит за пределы площадки, – это ...
- 215 По своему характеру подачи в волейболе можно разделить на силовые, нацеленные и ...
- 216 Сопоставьте типичные ошибки в нападающем ударе в начальном периоде обучения и их механизм:
- 217 Расположите методы четвертого этапа технической подготовки в порядке их выполнения:
- 218 Стойка волейболиста помогает игроку ...
- 219 Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 220 Вес мяча в волейболе – ...
- 221 Основным приемом в волейболе является ...
- 222 В волейболе, если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...





- 223 Создателем волейбола считается ...
- 224 В волейболе пайп – это ...
- 225 В волейболе количество касаний подряд игроками одной команды при атаке ...
- 226 Нарушением правил при розыгрыше в волейболе является ...
- 227 Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи:
- 228 Выберите, что случится, если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар:
- 229 Специальная разминка волейболиста включает в себя данные упражнения:
- 230 Отметьте, с чего начинается передача мяча:
- 231 Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча:
- 232 Выберите, как заканчивается передача при верхней передаче мяча на большое расстояние:
- 233 Сетка, используемая при игре в волейбол
- 234 Высота волейбольной сетки для женщин составляет ... см
- 235 Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то игра ...
- 236 Соревнования по волейболу бывают только ...
- 237 Игра в волейболе начинается с ...
- 238 Из 1 зоны игрок переходит в зону ...
- 239 Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в ...
- 240 Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх





- (241) Существенная разница между попеременным и одновременным двухшажными ходами заключается в ...
- (242) Грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода считается ...
- (243) Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...
- (244) Чрезмерный наклон туловища вперед при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит к ...
- (245) При подъеме по склону крутизной 15–25 применяется ...
- (246) При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
- (247) В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением»: ...
- (248) Одна из ошибок при падении на спуске, которая часто приводит к серьезным травмам, – это ...
- (249) Неверно, что ... является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажного ходов
- (250) Классические хода разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и ...
- (251) Основой техники попеременного двухшажного хода является широкий ... шаг
- (252) Соревнования в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе – это лыжные ...
- (253) Вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина, – это лыжное ...
- (254) Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ... двухшажный ход
- (255) Выбор способа подъема в гору зависит от ... склона
- (256) Положение корпуса лыжника на спуске, при котором ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, а руки согнуты в локтях, – это ... стойка
- (257) Вид горнолыжного спорта, который включает три разновидности: могул, «лыжный балет» и прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур, – это ...





- (258) Разновидность фристайла, скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками – это ...
- (259) Установите хронологическую последовательность событий в истории зарождения и развития лыжного спорта:
- (260) Установите последовательность зимних видов спорта в хронологическом порядке их введения в программу Олимпийских игр:
- (261) Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
- (262) Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
- (263) Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
- (264) Акробатическая комбинация – это ...
- (265) При спуске с каната запрещено ... (укажите 2 варианта ответа)
- (266) Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень гибкости человека, – ...
- (267) Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень силы человека, – ...
- (268) Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень силы человека, – ...
- (269) Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, – это ...
- (270) Отечественный ученый, который внес большой вклад в развитие гимнастики, – ...
- (271) Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические, образовательные и ...
- (272) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики





- 273) Для развития мышечной силы используются... 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.
- 274) Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве в ... были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике
- 275) Верны ли утверждения: 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам 3) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают строго линейные движения по прямой
- 276) В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с ...
- 277) Какое физическое качество развивает гимнастика:
- 278) Какое физическое качество развивает гимнастика:
- 279) Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
- 280) Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:
- 281) Физическая культура – это ...
- 282) К специфическим функциям физической культуры относят ...
- 283) К функциям спорта можно отнести ... функцию
- 284) Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой ...
- 285) К основным формам физического воспитания в вузе можно отнести ... (укажите 3 варианта ответа)
- 286) Одной из форм физической культуры является ...
- 287) Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения:
- 288) К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся ...





- (289) Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется ... воспитанием
- (290) Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности, – это ...
- (291) Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность, – это физическое ...
- (292) Основным средством физического воспитания являются физические ...
- (293) Целью физического воспитания в вузе являются формирование физической ... личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности
- (294) Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий – это ... реабилитация
- (295) Использование физических упражнений, а также спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с обычных занятий на другие – это физическая ...
- (296) Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека, – это ... системы
- (297) Установите соответствие между функциональными группами ГТО и их характеристиками:
- (298) Установите соответствие между понятиями и их определениями:
- (299) Расположите функциональные группы подготовки к нормативам ГТО по мере увеличения ограничений занятиями физической культурой для спортсмена:
- (300) Установите последовательность глав Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ:
- (301) В беге при ... старте расстояние между колодками сокращается до 1 стопы и менее, а расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1–1,5 длины стопы спортсмена





- 302) При выполнении прыжка в длину с места дается ...
- 303) При выполнении прыжка в длину с места во время касания ногами места приземления руки нужно выводить ...
- 304) Горизонтальным называют прыжок ...
- 305) Длина прыжка в длину с места измеряется ...
- 306) При выполнении тройного прыжка большое значение имеет ...
- 307) При выполнении прыжка в длину с места разгибание ног должно выполняться ...
- 308) Для достижения высокого результата в тройном прыжке нужно стараться удлинять ...
- 309) Что имеет большое значение при выполнении тройного прыжка?
- 310) Прыжки ... называют однократными
- 311) Спортсмен-бегун на короткие дистанции – это ...
- 312) Длина стандартной беговой дорожки составляет ... метров
- 313) Положение спортсмена перед началом движения, при котором тело бегуна располагается в приседе с упором рук на землю, – это ... старт
- 314) Для лучшего упора ногами при старте применяется ... станок
- 315) На соревнованиях по бегу по команде «...» спортсмен разгибает ноги, поднимает таз и подает плечи вперед
- 316) В эстафете 4 x 100 м стартующий на первом этапе передает палочку правой рукой в ... руку второго участника
- 317) Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в ... режиме бега
- 318) Установите соответствие между спортсменами Олимпиады 1896 г. и спринтерскими дистанциями, на которых они одержали победу:
- 319) Установите соответствие между спортсменами и их рекордами в беге на дистанции 200 м:





- 320) Установите последовательность фаз прыжка в длину с места:
- 321) С 1924 г. длина марафонской дистанции стала равной ...
- 322) Бег относят к одному из лучших видов ...
- 323) Ученые из Института социальной и профилактической медицины Цюрихского Университета (Швейцария) показали, что с повышением уровня физической подготовленности риск развития инфаркта миокарда снижается на ...
- 324) Самой распространенной травмой у лиц, занимающихся бегом на длинные дистанции, считают «пателлофemorальный синдром» ... сустава
- 325) Прогностическим фактором травмирования у мужчин является ...
- 326) В беге на длинные дистанции используют ...
- 327) Правильный угол отталкивания в беге на средние дистанции составляет около ... градусов
- 328) Бег на длинные дистанции проводится на расстояние ...
- 329) В программу Олимпийских игр включен бег на классическую дистанцию в ...
- 330) Для ... упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений при относительно постоянной структуре и мощности (бег и ходьба, конькобежный спорт, лыжные гонки, велосипедный спорт)
- 331) Название и дистанция ... бега связаны с легендой о древнегреческом воине по имени Фидиппид
- 332) Марафон был включен в Олимпийские игры в ... году в Греции
- 333) Женщин не допускали к соревнованиям по марафону вплоть до Олимпийских игр ... года
- 334) При обследовании женщин в возрасте от 42 до 82 лет, занимающихся ... бегом, группами американских ученых Миннесотского университета и Медицинского центра Университета Аризоны в Тусоне было установлено, что у них минимальный риск формирования атеросклеротической бляшки в коронарных артериях





- 335) Гормон, недостаток которого проявляется в плохом, подавленном настроении, хронической усталости, а в особо запущенных случаях приводит к апатии и депрессии, – это ...
- 336) Бег на ... дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 3000 м, 5000 м, 10 000 м
- 337) Соотнесите спортсмена и страну, которую он представлял на Олимпийских играх:
- 338) Соотнесите спортсмена и страну, которую он представлял на Олимпийских играх:
- 339) Расположите спортсменов в соответствии с их результатами на дистанции 5000 м в порядке от низкого к высокому:
- 340) Расположите задачи тренировки стайера в порядке их выполнения спортсменом:
- 341) К основным факторам, влияющим на дальность метания мяча, можно отнести ...
- 342) Под углом полета мяча, равным ... градусов, достигается наибольшая дальность
- 343) На дальность броска мяча больше всего влияет такой фактор, как ...
- 344) Метание мяча с места подразумевает ...
- 345) При метании снарядов последние три шага при разбеге должны проводиться ...
- 346) При метании снарядов с разбега нужно ...
- 347) При метании снарядов с разбега, выполняя последние три шага, необходимо ...
- 348) При метании снарядов распространенной ошибкой является ...
- 349) Существуют такие фазы прыжка в длину с разбега, как ...
- 350) Неверно, что к основным видам прыжков в длину можно отнести ...
- 351) Участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега дается ...
- 352) При выполнении прыжка в длину с места ...





- 353) Способ прыжка в длину с разбега, который позволяет прыгнуть максимально далеко, – это ...
- 354) При выполнении прыжка в длину с места на подготовку и выполнение прыжка дается ...
- 355) При выполнении прыжка в длину с места ведущие спортсмены при разбеге применяют ...
- 356) Совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки, метание и т. д., – это ...
- 357) Установите соответствие между спортсменами и годами, когда они стали обладателями золотых дублей в Олимпийских играх на дистанции 1500 м:
- 358) Установите соответствие между спортсменами и их рекордами по прыжкам в длину:
- 359) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 800 м на Олимпийских играх 1980 г.:
- 360) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 1500 м на Олимпийских играх 2004 г.:
- 361) Одна из задач ознакомления с приемом – ...
- 362) Одна из задач углубленного разучивания приема – ...
- 363) Одна из задач изучения приема в упрощенных условиях – ...
- 364) Одна из задач целостного формирования двигательного навыка – ...
- 365) Неверно, что выделяют такой вид подачи мяча, как подача ...
- 366) Пивот – это ...
- 367) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 368) Групповой отбор мяча используется чаще всего ...
- 369) Выбор способа и траектории передач мяча зависит от ...





- 370) Базовым элементом техники нападения в баскетболе является ... такт работы ног
- 371) Совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства, – это ... игры
- 372) Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают ... – ложные выпады
- 373) Прием техники владения мячом в волейболе, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, – это ... мяча
- 374) Особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство, сходные по своей структуре с изучаемым, но менее трудные, – это ... упражнения
- 375) Результативному освоению навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод ... воздействий
- 376) В качестве самостоятельных методов на занятиях по баскетболу используют ... и соревновательный методы
- 377) Установите соответствие между принципами в баскетболе и их характеристиками:
- 378) Установите соответствие между упражнениями и их особенностями:
- 379) Установите последовательность выполнения технических приемов:
- 380) Установите последовательность этапов обучения технике игры в баскетбол:
- 381) Неверно, что к передвижениям в нападении можно отнести ...
- 382) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 383) Групповой отбор мяча используется чаще всего ...
- 384) Выбор способа и траектории передач мяча в движении зависит от ...
- 385) В баскетболе после ведения мяча игрок может сделать ...
- 386) В баскетболе команда может владеть мячом на своей стороне площадки ...





- 387 Продолжительность игры в баскетбол – ...
- 388 Технический фол дают игроку, когда он ... (укажите 3 варианта ответа)
- 389 Бросок в ... – бросок по кольцу в баскетболе, осуществляемый игроком в верхней фазе статического вертикального прыжка
- 390 Бег в баскетболе имеет две разновидности – лицом и ... вперед
- 391 Баскетбольный прием, при котором игрок меняет свое направление, стоя на одной опорной ноге и переступая другой, – это ...
- 392 В баскетболе после определения игроком ... ноги отрывать ее от площадки при выполнении поворотов с мячом запрещено правилами
- 393 В баскетболе ... относятся к приемам передвижения в нападении и позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение
- 394 В баскетболе применяют остановки двух разновидностей – двумя шагами и ...
- 395 Технический прием, обеспечивающий уверенное овладение мячом, – это ... мяча
- 396 В баскетболе ... – это один из основных компонентов техники игры в нападении, который применяется игроком для прекращения движения с одновременным овладением мячом
- 397 В баскетболе неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника, – это ...
- 398 Расположите навыки в порядке возрастания их значимости при спортивной подготовке:
- 399 Установите соответствие между периодами в баскетболе и их продолжительностью:
- 400 Установите соответствие между видами фола и примерами нарушений:
- 401 Неверно, что штрафной бросок в баскетболе и какие-либо действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч ...
- 402 В баскетболе после обоюдного фола мяч вводится в игру ...
- 403 В баскетболе, если мяч заброшен из-за шестиметровой линии, то засчитывают ...





- 404 По правилам баскетбола игрока удаляют из игры за ... фолов
- 405 В баскетболе все попадания, за исключением попадания из-за шестиметровой линии и со штрафного броска, оцениваются в ...
- 406 В баскетболе техника владения мячом включает в себя такие приемы, как ...
- 407 Технику передвижений в баскетболе составляют ...
- 408 Техника владения мячом в баскетболе включает в себя такие приемы, как ...
- 409 Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами:
- 410 Групповой отбор мяча используется чаще всего:
- 411 Выберите, что такое «пивот»:
- 412 Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения правил игроком противоположной команды, – это ... бросок
- 413 Все штрафные броски в результате наказания за один фол – это ... штрафных бросков
- 414 Способ постановки внешней части стопы при ходьбе и беге – это ...
- 415 Вид бросков в баскетболе, при котором баскетболисты выпрыгивают высоко вверх и одной или двумя руками бросают мяч сквозь кольцо, – это ...
- 416 В баскетболе быстрый выход нападающих к корзине соперника с целью создать численный перевес и забросить мяч – это быстрый ...
- 417 Бросок в баскетболе, совершаемый боком к кольцу за счет вращательного движения руки и выпуска мяча над головой, – это ...
- 418 Установите соответствие между упражнениями и их целями:
- 419 Установите соответствие между упражнениями и их целями:
- 420 Установите последовательность движений защиты в семи позициях по порядку их исполнения:





- 421 В баскетболе при попадании в кольцо команда получает ...
- 422 Команда по баскетболу состоит из ...
- 423 В баскетболе, если по окончании игры счет равный, то ...
- 424 Вес баскетбольного мяча равен ...
- 425 В баскетболе за каждый результативный штрафной бросок команда получает ...
- 426 В баскетболе за результативный бросок из-за шестиметровой зоны команда получает ...
- 427 В баскетболе за результативный бросок с игры команда получает ...
- 428 Продолжительность игры в баскетбол – ...
- 429 За одну игру в баскетбол разрешается производить ...
- 430 От чего зависит выбор способа и траектории передач зависит от ...
- 431 Развитие какого физического качества важно в первую очередь для баскетболиста:
- 432 В баскетболе с момента ввода мяча в игру и до выполнения броска по кольцу команде отводится ... секунды
- 433 В баскетболе жест судьи – имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой – означает ... игрока
- 434 Баскетбольная комбинация, при которой команда выходит со своей половины поля на чужую, сохраняя исходные позиции и численное преимущество, – это ...
- 435 Игровой прием, при котором игрок меняет направление своего движения, поворачиваясь за счет переступания свободной ногой, – это ...
- 436 В баскетболе ведение мяча двумя руками или повторное ведение – это ... ведение
- 437 Страна, в которой впервые появился баскетбол, – это ...
- 438 Сопоставьте типы ведения мяча в баскетболе и соответствующие им углы:





- 439) Установите соответствие между этапами полосы препятствий и их описанием:
- 440) Расположите техники тренировки в баскетболе в порядке их изучения:
- 441) Расположите техники тренировки в баскетболе в порядке их изучения:
- 442) В волейболе нарушением правил при розыгрыше является ...
- 443) Существует такая разновидность волейбола, как ...
- 444) Основным техническим прием в волейболе – это ...
- 445) Партия в волейболе считается выигранной, если ...
- 446) При растяжении мышц (связок) большого пальца руки нельзя
- 447) Размер волейбольной площадки – ...
- 448) Если после разрешения судьи на подачу подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то подача ...
- 449) Неверно, что в волейболе есть такой вид подачи, как ...
- 450) Стойка волейболиста помогает игроку ...
- 451) Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 452) Во время игры в волейбол в одной команде на площадке может быть только ... игроков
- 453) В волейболе игрокам принимающей команды разрешается сделать ... касания мяча, при этом игроку нельзя два раза подряд трогать мяч
- 454) Во время проведения соревнований на волейбольной площадке могут одновременно находиться ... игроков-волейболистов
- 455) В волейболе ... – это тип удара по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами
- 456) В волейболе под ... темпом подразумевают вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих





- 457) Игровая комбинация в волейболе, при которой игрок второй зоны перемещается в третью и идет там на взлет, а другой игрок второго темпа идет на удар с этой же третьей зоны, но располагаясь при этом за пасующим, – это ...
- 458) Соотнесите фазы формирования двигательного навыка и их описания:
- 459) Установите соответствие между методами развития физических качеств волейболистов и примерами:
- 460) Установите последовательность этапов овладения техникой волейбола в процессе обучения:
- 461) Упорядочьте приемы обучения технике нападения по порядку их тренировки:
- 462) Соревнования по волейболу могут быть ...
- 463) Высота мужской волейбольной сетки для игроков 17 лет и старше – ...
- 464) В волейболе соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху должно происходить ...
- 465) Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча в волейболе является ... (укажите 2 варианта ответа)
- 466) В волейболе при верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается
- 467) Неверно, что в волейболе ошибкой при приеме мяча сверху является ...
- 468) Какая сетка используется при игре в волейбол?
- 469) Полный состав волейбольной команды состоит из 12 игроков, тренера, помощника тренера, массажиста и ...
- 470) Партия в волейболе считается выигранной, если команда первая набирает ... очков с преимуществом минимум 2 очка
- 471) В волейболе цель игры в три касания заключается в подготовке к ... удару
- 472) В волейболе свободный защитник называется ...
- 473) Игра в волейболе начинается с ... мяча





- 474 Волейбол вошел в программу Олимпийских игр в ... году
- 475 Размер площадки для волейбола – 18 метров в длину и ... метров в ширину
- 476 На олимпиаде в ... волейбол первый раз был представлен как олимпийский вид спорта
- 477 Волейбол как игра появился в ... веке
- 478 Установите соответствие между критериями технической подготовленности спортсмена и их характеристиками:
- 479 Соотнесите ошибки и пути их решения при приеме мяча снизу:
- 480 Установите последовательность тренировок согласно методике тренировки зрительного анализатора (от простых к сложным):
- 481 Установите последовательность действий игрока в волейболе при приеме мяча снизу:
- 482 В волейболе игра в защите состоит ...
- 483 Моделирование в волейболе представляет собой ...
- 484 В волейболе передача мяча начинается с ...
- 485 В волейболе быстрота проявляется в ... основных формах
- 486 Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по ...
- 487 Впервые волейбол как олимпийский вид спорта дебютировал на олимпиаде в ...
- 488 В волейболе переход игроков по площадке осуществляется ...
- 489 В волейболе ... – это действие игрока, позволяющее оставить мяч в игре после подачи
- 490 В волейболе стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее
- 491 Соревнования по волейболу могут быть:
- 492 Технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, – это ... удар





- 493) Способ передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий – это ...
- 494) В волейболе на выполнение подачи игроку дается ... секунд
- 495) В волейболе эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой – это ...
- 496) В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять ... принцип нагрузки
- 497) В волейболе сильный бросок мяча через всю площадку – это ...
- 498) Установите соответствие между шагами при прямом нападающем ударе и их характеристиками:
- 499) Установите соответствие между видами подачи в волейболе с их характеристиками:
- 500) Установите последовательность этапов обучения нападающему удару в волейболе:
- 501) Установите последовательность нападающих ударов в волейболе в порядке их изучения спортсменом:
- 502) В волейболе либеро может ...
- 503) Либеро – это ...
- 504) В переводе с английского слово «волейбол» означает ...
- 505) В волейболе, если игрок при подаче мяча ..., то это является нарушением правил при подаче мяча
- 506) В волейболе игра в первой партии может закончиться при счете ...
- 507) В волейболе, если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...
- 508) В волейболе, если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 509) Неверно, что в волейболе существует такой тип подачи, как ...
- 510) Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 511) Стойка волейболиста помогает игроку ...





- 512) Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- 513) Прием подач всегда увязан с ...
- 514) Нападающий удар является основным ... средством ведения борьбы с соперником
- 515) Отсутствие ... в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или неэффективной атаке
- 516) При совершенствовании защитных действий необходимо создавать обстановку повышенного ... состояния игроков
- 517) Фамилия человека, который считается изобретателем волейбола, – ...
- 518) Геометрическая фигура, которую напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе, – это ...
- 519) Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения – это ...
- 520) Сопоставьте направления техники нападающих ударов:
- 521) Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- 522) Двигательный навык характеризуется ...
- 523) Основным методом тренировки в лыжных гонках является ...
- 524) Для начинающего лыжника больше всего подходит торможение ...
- 525) Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с ...
- 526) Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в ...
- 527) Отечественные спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх в ...
- 528) Главная сила, действующая на лыжника при спуске, – это ...
- 529) Если впереди вас средний подъем, то нужно идти ... лыжным ходом





- 530 Неверно, что существует такой способ передвижения на лыжах, как ...
- 531 Более рациональный (экономичный) лыжный ход – это ...
- 532 Самый скоростной лыжный ход – это ...
- 533 Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу, – это ... подготовка
- 534 Первые в истории лыжи были ...
- 535 Одна из последних находок лыж была обнаружена на территории ... области
- 536 Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по снежному склону на широкой окантованной лыже (крепления для ног устанавливаются поперек линии движения), – это ...
- 537 Город в Норвегии, в котором была открыта первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря, – это ...
- 538 Город в Норвегии, в котором в 1910 г. состоялся международный лыжный конгресс с участием десяти стран, – это ...
- 539 Установите соответствие между лыжными соревнованиями и странами, в которых они появились:
- 540 Установите соответствие между организациями по лыжному спорту и годами их создания:
- 541 Упорядочьте дисциплины в хронологическом порядке введения их в программу Олимпийских игр:
- 542 Лечебная гимнастика при переломах назначается для ... (укажите 2 варианта ответа)
- 543 К формам лечебной гимнастики относят ... (укажите 2 варианта ответа)
- 544 К спортивным видам гимнастики относится ... гимнастика
- 545 К основным целям утренней гимнастики относят ... (укажите 3 варианта ответа)
- 546 Физическое качество, которое развивает гимнастика, – это ...
- 547 Перед проведением подвижных игр следует ...





- 548 При потере равновесия следует избегать падения на ...
- 549 Заниматься гимнастикой можно ...
- 550 При групповом старте на короткие дистанции следует бежать ...
- 551 Бег по беговой дорожке стадиона проводится ...
- 552 Подвижные игры следует проводить ...
- 553 Легкоатлетические упражнения имеют ... значение
- 554 Многоборья имеют целью выявление разносторонних ... качеств и двигательных навыков спортсменов и физкультурников
- 555 Вид легкой атлетики, который отличается от обычной ходьбы обязательным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при ее вертикальном положении, – это ... ходьба
- 556 Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма, – это ... гимнастика
- 557 Понятие «...» означает совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- 558 Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости, – это ... гимнастика
- 559 Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте, – это ... гимнастика
- 560 Установите соответствие между видами бега и дистанциями:
- 561 Установите соответствие между группами спортивных прыжков и их характеристиками:
- 562 Расположите виды бега в порядке увеличения дистанции:
- 563 Непрерывность физического воспитания обусловлена ...
- 564 Основой методики воспитания физических качеств является ...
- 565 Физическая культура – это ...





- 566 К функциям спорта можно отнести ... функцию
- 567 В легкой атлетике ядро ...
- 568 Основным средством физического воспитания являются ...
- 569 Структура обучения движениям обусловлена ...
- 570 Физическая культура направлена на совершенствование ...
- 571 Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой ...
- 572 Одной из форм физической культуры является ...
- 573 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения:
- 574 К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся ...
- 575 Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется ...
- 576 Некорректно сформулировано утверждение: ...
- 577 Основным физическим качеством является ...
- 578 Одна из древнейших форм организации физической культуры – это ...
- 579 Неверно, что в программу современного пятиборья входит ...
- 580 Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечение травм и их последствий – это ... реабилитация
- 581 Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности, – это ...
- 582 Целью физического воспитания в вузе являются формирование физической ... личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности
- 583 Российский Олимпийский Комитет был создан в ... году





- (584) Использование физических упражнений, а также спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с обычных занятий на другие – это физическая ...
- (585) Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности – это ...
- (586) Привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении – это ...
- (587) Первые Всемирные юношеские игры состоялись в ... году
- (588) Установите соответствие между функциональными группами ГТО и их характеристиками:
- (589) Установите соответствие между понятиями и их определениями:
- (590) Установите последовательность глав Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ:
- (591) Расположите элементы системы студенческих спортивных соревнований на основе принципа «от простого к сложному»:
- (592) Расположите функциональные группы подготовки к нормативам ГТО по мере увеличения ограничений занятиями физической культурой для спортсмена:
- (593) Легкую атлетику традиционно называют ...
- (594) После завершения бега на длинную дистанцию нужно ...
- (595) Для достижения высокого результата в тройном прыжке нужно стараться удлинять ...
- (596) Выделяют следующие фазы прыжка в длину с разбега: ...
- (597) Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии ... до окончания бега
- (598) Челночный бег развивает ... способности человека
- (599) При выполнении прыжка в длину с места дается ...
- (600) Длина прыжка в длину с места измеряется ...





- 601 Вид легкой атлетики, который может быть «гладким» , «с препятствиями» , «эстафетным», «по пересеченной местности», – это ...
- 602 При выполнении тройного прыжка большое значение имеет ...
- 603 Суставная разминка идет в направлении ...
- 604 Цикл дыхательной гимнастики рекомендуется повторять ...
- 605 С 1924 г. длина марафонской дистанции стала равной ...
- 606 Самой распространенной травмой у лиц, занимающихся бегом на длинные дистанции, считают «пателлофemorальный синдром» ... сустава
- 607 Прогностическим фактором травмирования у мужчин является ...
- 608 В программу Олимпийских игр включен бег на классическую дистанцию в ...
- 609 Согласно правилу постановки ног на старте, ...
- 610 В беге на длинные дистанции выделяют несколько типов разгона, в числе которых – ... (укажите 2 варианта ответа)
- 611 Ключевой момент в технике бега – фаза ...
- 612 Каждому участнику соревнований по прыжкам в длину дается ... попытки
- 613 Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону, – это ...
- 614 Прыжки ... называют однократными
- 615 Спортсмен-бегун на короткие дистанции – это ...
- 616 Совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции, – это ...
- 617 Гормон, недостаток которого проявляется в плохом, подавленном настроении, хронической усталости, а в особо запущенных случаях приводит к апатии и депрессии, – это ...





- 618 Бег на средние дистанции включен в программу ... Олимпийских игр
- 619 Совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные, – это бег на ... дистанции
- 620 Финальный бросок в беге называется ...
- 621 Бег на ... дистанции – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 3 000 м, 5000 м, 10 000 м
- 622 Установите соответствие между спортсменами Олимпиады 1896 г. и спринтерскими дистанциями, на которых они одержали победу:
- 623 Соотнесите имя легкоатлета и вид спорта, в котором им было завоевано олимпийское золото:
- 624 Установите последовательность фаз прыжка в длину с места:
- 625 Расположите задачи тренировки стайера в порядке их выполнения спортсменом:
- 626 Оптимальный угол постановки толчковой ноги – около ... градусов
- 627 К основным факторам, влияющим на дальность метания мяча, можно отнести ...
- 628 Полетную фазу прыжка можно разделить на такие части, как ...
- 629 При выполнении прыжка в длину с разбега отталкивание происходит ...
- 630 К циклическим упражнениям можно отнести ...
- 631 Неверно, что в легкой атлетике прыжок способом ... относится к прыжкам в высоту
- 632 Мировой рекорд в прыжках в высоту в легкой атлетике был установлен способом ...
- 633 Метание мяча с места подразумевает ...
- 634 При метании снарядов с разбега нужно ...
- 635 При выполнении прыжка в длину с места ...





- 636) Способ прыжка в длину с разбега, который позволяет прыгнуть максимально далеко, – это ...
- 637) Неверно, что в легкой атлетике метают такой снаряд, как ...
- 638) При выполнении прыжка в длину с места на подготовку и выполнение прыжка дается ...
- 639) В баскетболе нижние края щитов расположены на высоте ...
- 640) Время, в течение которого баскетбольная команда может владеть мячом до того, как произвести бросок по кольцу, составляет ...
- 641) В баскетболе игрок, получивший ..., выбывает из игры за грубое нарушение правил
- 642) Победу в первом чемпионате мира по баскетболу среди женщин одержала команда ...
- 643) В правилах баскетбола существует понятие ... мяча
- 644) Присвоить КМС и 1-й спортивный разряд по баскетболу имеет право ...
- 645) Одна из задач углубленного разучивания приема – ...
- 646) Одна из задач целостного формирования двигательного навыка – ...
- 647) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 648) Движения спортсмена в прыжках в длину принято условно подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет и ...
- 649) Одна из дисциплин легкой атлетики, бег по пересеченной местности – это ...
- 650) Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега с ... старта
- 651) Несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения – это ...
- 652) ... – это нарушение правил в баскетболе: запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении во время контроля мяча на площадке сверх установленных ограничений





- 653) Первый в истории баскетбольный мяч состоялся в ... году
- 654) Базовым элементом техники нападения в баскетболе является ... такт работы ног
- 655) Особые упражнения, которые помогают обучиться определенным техникам и развить мастерство, сходные по своей структуре с изучаемым, но менее трудные, – это ... упражнения
- 656) Маневр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя, – это ...
- 657) Результативному освоению навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод ... воздействий
- 658) Установите соответствие между типами снарядов и способами их метания:
- 659) Установите соответствие между спортсменами и их рекордами по прыжкам в длину:
- 660) Установите соответствие между этапами обучения отдельным игровым приемам игры баскетбол и задачами, решаемыми в рамках этих этапов:
- 661) Установите соответствие между упражнениями и их особенностями:
- 662) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 800 м на Олимпийских играх 1980 г.:
- 663) Расположите страны в порядке уменьшения полученных золотых медалей в беге на дистанции 1500 м на Олимпийских играх 2004 г.:
- 664) Установите последовательность выполнения технических приемов:
- 665) Упорядочьте этапы изучения игровых приемов в порядке подготовки спортсменов:
- 666) Согласно технике ловли мяча одной рукой в подготовительной фазе, ...
- 667) Групповой отбор мяча используется чаще всего ...
- 668) К приемам овладения мячом и противодействия относятся: ...





- 669) Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ...
- 670) В баскетболе команда может владеть мячом на своей стороне площадки ...
- 671) Продолжительность игры в баскетбол – ...
- 672) В условиях единоборства с защитником игрок с мячом должен ...
- 673) В сфере спортивной тренировки преподавателями разрабатывается вся документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов: ...
- 674) Чемпионат мира по баскетболу проводится ...
- 675) В процессе спортивной тренировки для решения конкретных задач, связанных с обучением техники, используются две большие группы методов: ...
- 676) В баскетболе все попадания, за исключением попадания из-за шестиметровой линии и со штрафного броска, оцениваются в ...
- 677) В баскетболе техника владения мячом включает в себя такие приемы, как ...
- 678) Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля: ...
- 679) В баскетболе после обоюдного фола мяч вводится в игру ...
- 680) Согласно методике обучения групповым тактическим действиям баскетболистов в нападении, сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу ...
- 681) В баскетболе при обучении поворотам на месте необходимо следить за ...
- 682) В баскетболе пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от центрального, стоящего спиной к щиту соперника, – это ... выход (ход)
- 683) В баскетболе неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает соперника, – это ...
- 684) Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена, – это ... контроль





- 685) Баскетбольный прием, при котором игрок меняет свое направление, стоя на одной опорной ноге и переступая другой, – это ...
- 686) Технический прием, обеспечивающий уверенное овладение мячом, – это ... мяча
- 687) Прием в баскетболе, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия, – это ...
- 688) Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, называется ... соревнований
- 689) Метод подготовки спортсменов, при котором выполняются серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха, – это ... метод
- 690) Вид бросков в баскетболе, при котором баскетболисты выпрыгивают высоко вверх и одной или двумя руками бросают мяч сквозь кольцо, – это ...
- 691) В спортивных играх ... – это активная форма защиты, ведения игры, при которой действия противника предельно ограничиваются
- 692) Бросок, выполняемый баскетболистом после нарушения правил игроком противоположной команды, – это ... бросок
- 693) Способ постановки внешней части стопы при ходьбе и беге – это ...
- 694) Установите соответствие между приемами в баскетболе и их характеристиками:
- 695) Установите соответствие между видами фола и примерами нарушений:
- 696) Установите соответствие между специальными упражнениями для совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов и целями их выполнения:
- 697) Установите соответствие между упражнениями и их целями:
- 698) Установите последовательность выполнения игроком элементов приема атаки корзины с близкой дистанции:
- 699) Расположите навыки в порядке возрастания их значимости при спортивной подготовке:





- 700 Упорядочьте движения защиты в семи позициях по порядку их исполнения:
- 701 Установите последовательность движений защиты в семи позициях по порядку их исполнения:
- 702 В баскетболе лучшим средством для освобождения от противника и выхода на свободное место является ...
- 703 В баскетболе при попадании в кольцо команда получает ...
- 704 К способам бега, которые применяют баскетболисты на площадке, можно отнести ...
- 705 Команда по баскетболу состоит из ...
- 706 В баскетболе за результативный бросок с игры команда получает ...
- 707 Продолжительность игры в баскетбол – ...
- 708 За одну игру в баскетбол разрешается производить ...
- 709 В баскетболе наиболее распространенным способом атаки кольца с места со средних и дальних дистанций является ...
- 710 Во время игры в волейбол в одной команде на площадке может быть только ...
- 711 Условное обозначение, изображенное на рисунке ниже, означает
- 712 При построении тренировок в больших циклах подготовительный период направлен на ...
- 713 Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает, что ...
- 714 Средствами технической подготовки спортсмена являются ...
- 715 В волейболе либеро – это ...
- 716 «Бич-волей» – это ...
- 717 Высота волейбольной сетки для женских команд составляет ...
- 718 Основным техническим приемом в волейболе – это ...





- 719 Партия в волейболе считается выигранной, если ...
- 720 Размер волейбольной площадки – ...
- 721 Стойка волейболиста помогает игроку ...
- 722 Весь процесс обучения двигательным действиям в баскетболе включает в себя ... этапа, которые отличаются друг от друга как частями задачами, так и особенностями методики
- 723 В баскетболе ведение мяча двумя руками или повторное ведение – это ... ведение
- 724 Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, – это ... обучения
- 725 Правила игры в волейбол предусматривают ... замен в одной партии
- 726 В баскетболе с момента ввода мяча в игру и до выполнения броска по кольцу команде отводится ... секунды
- 727 Игровой прием, при котором игрок меняет направление своего движения, поворачиваясь за счет переступания свободной ногой, – это ...
- 728 Одна из наиболее распространенных схем противодействия атакующим действиям противника в баскетболе, в основу которой положена индивидуальная опека каждого игрока, – это ... защита
- 729 Страна, в которой волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века, – это ...
- 730 Волейбол был признан олимпийским видом спорта в ... году
- 731 В волейболе ... – это тип удара по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами
- 732 В волейболе под ... темпом подразумевают вариант атаки, при котором связующий подключает диагональных нападающих
- 733 Сопоставьте типы ведения мяча в баскетболе и соответствующие им углы:
- 734 Установите соответствие между этапами полосы препятствий и их описанием:
- 735 Установите соответствие между методами развития физических качеств волейболистов и примерами:





- 736 Соотнесите фазы формирования двигательного навыка и их описания:
- 737 Установите последовательность этапов обучения переводу мяча перед собой:
- 738 Расположите техники тренировки в баскетболе в порядке их изучения:
- 739 Расположите техники тренировки в баскетболе в порядке их изучения:
- 740 Расположите упражнения по развитию силы и скоростно-силовых качеств в порядке увеличения нагрузки на спортсмена:
- 741 Упорядочьте приемы обучения технике нападения по порядку их тренировки:
- 742 В волейболе либеро может ...
- 743 Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча в волейболе является ...
- 744 В волейболе существует такой тип подачи, как ... (укажите 3 варианта ответа)
- 745 Соревнования по волейболу могут быть ...
- 746 Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
- 747 В волейболе верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
- 748 В волейболе в каждой партии тренер может попросить ... по 30 секунд
- 749 Антенны считаются частью волейбольной сетки и ...
- 750 Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в ... партиях
- 751 В волейболе в партии счет может быть ...
- 752 В волейболе при приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить ...
- 753 В волейболе соприкосновение пальцев с мячом при приеме мяча сверху должно происходить ...





- 754 При игре в волейбол используется сетка ...
- 755 Высота мужской волейбольной сетки для игроков 17 лет и старше – ...
- 756 В волейболе при верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается
- 757 В волейболе при счете партий 2:2 решающая (пятая) партия играется до ... очков с минимальным преимуществом в 2 очка
- 758 Швейцарский город, в котором находится штаб-квартира Международной федерации волейбола, – ...
- 759 Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ... либеро
- 760 В профессиональном волейболе играется ... партий
- 761 В волейболе цель игры в три касания заключается в подготовке к ... удару
- 762 Международная федерация волейбола была создана в ... году
- 763 Волейбол как игра появился в ... веке
- 764 Партия в волейболе считается выигранной, если команда первая набирает ... очков с преимуществом минимум 2 очка
- 765 Переход в волейболе между игроками делают по ...
- 766 Размер площадки для волейбола – 18 метров в длину и ... метров в ширину
- 767 Расположите методики тренировки зрительного анализатора по принципу «от сложного к простому»:
- 768 Установите соответствие между критериями технической подготовленности спортсмена и их характеристиками:
- 769 Соотнесите ошибки и пути их решения при приеме мяча снизу:
- 770 Установите последовательность тренировок согласно методике тренировки зрительного анализатора (от простых к сложным):
- 771 Установите последовательность действий игрока в волейболе при приеме мяча снизу:
- 772 «Волейбол» в переводе с английского означает ...





- 773) Либеро в волейболе – это ...
- 774) В волейболе подача мяча выполняется ...
- 775) Если после разрешения судьи на подачу подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- 776) Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 777) Стойка волейболиста помогает игроку ...
- 778) Игра в первой партии может закончиться при счете ...
- 779) Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 780) Вес мяча в волейболе – ...
- 781) Создателем волейбола считается ...
- 782) В волейболе пайп – это ...
- 783) В волейболе количество касаний подряд игроками одной команды при атаке ...
- 784) Нарушением правил при розыгрыше в волейболе является ...
- 785) В волейболе, если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 786) В волейболе игра в защите состоит ...
- 787) Моделирование в волейболе представляет собой ...
- 788) В волейболе быстрота проявляется в ... основных формах
- 789) В волейболе переход игроков по площадке осуществляется ...
- 790) В волейболе ... – это действие игрока, позволяющее оставить мяч в игре после подачи
- 791) В волейболе, если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...





- 792 Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...
- 793 В волейболе либеро может ...
- 794 Общее количество игроков-волейболистов, которые могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований, составляет ... игроков
- 795 Способ передвижения в волейболе, который применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч выходит за пределы площадки, – это ...
- 796 Способ передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий – это ...
- 797 В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять ... принцип нагрузки
- 798 В волейболе сильный бросок мяча через всю площадку – это ...
- 799 Установите соответствие между типичными ошибками в нападающем ударе в начальном периоде обучения и их механизм:
- 800 Установите соответствие между видами подачи в волейболе с их характеристиками:
- 801 Расположите методы четвертого этапа технической подготовки в порядке их выполнения:
- 802 Установите последовательность нападающих ударов в волейболе в порядке их изучения спортсменом:

