

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОК 01, ОК 04, ОК 08)

Задание №1.

Физическое здоровье человека – это:

- 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;
- 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.

Ответ: 2

Задание №2.

Здоровье – это (по определению ВОЗ):

- 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- 3) отсутствие болезней или физических дефектов.

Ответ: 2

Задание №3.

Установите соответствие

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1 Единоборства (кратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2 Стретчинг
В. Для развития координационных способностей рекомендуются	3 Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4 Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Ответ: А-3, Б-4 В-1, Г-2

Задание №4.

Установите соответствие между понятием и толкованием

А. Сила	1 Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2 Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.

В. Координационные способности	3 Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4 Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Ответ: А-4, Б-3, В-2, Г-1

Задание №5.

Укажите правильную методическую последовательность занятий физическими упражнениями тренировочной направленности:

1. бег,
2. специальные упражнения,
3. ходьба,
4. О.Р.У.,
5. разминка;
6. О.Ф.П.

Ответ: 314265

Задание № 6.

С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

Ответ: 11

Задание №7.

Что означает «желтая карточка» в футболе?

Ответ: предупреждение

Задание № 8.

В каком городе проходили летние Олимпийские игры в 2020 г.?

Ответ: Токио

Задание № 9.

Дополните фразу: Наука о здоровом образе жизни называется ___.

Ответ: валеология

Задание № 10.

Дополните фразу:

Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) – это ___.

Ответ: сила

Задание №11.

Выберите правильный ответ

При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

1. углеводы;
2. жиры;
3. белки;
4. аминокислоты.

Ответ: 2

Задание №12.

Выберите правильный ответ

Строевые упражнения – это:

1. совместные действия в строю
2. поточные комбинации;
3. сочетания движениями различными частями тела;
4. метания, лазания и т.д.

Ответ: 1

Задание № 13.

В какой последовательности нужно расположить фазы прыжка в длину с разбега:

- А. разбег,
- Б. отталкивание,
- В. приземление
- Г. полет

Ответ: АБГВ

Задание № 14.

Назовите вид спорта, в который входит подъём штанги

Ответ: тяжелая атлетика

Задание № 15.

Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Ответ: выносливость

Задание № 16.

Как называется бег в лесу по пересечённой местности на средние и длинные дистанции?

Ответ: кросс

Задание № 17.

Дополните фразу:

Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется ____.

Ответ: специальная физическая подготовка

Задание № 21.

Расставьте виды спорта в порядке убывания количества игроков в команде

1. футбол
2. баскетбол
3. волейбол
4. гандбол

Ответ: 1432

Задание № 22.

Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:

1. рекреативной гимнастикой;
2. производственной гимнастикой;
3. лечебной гимнастикой;
4. гигиенической гимнастикой;
5. оздоровительной гимнастикой

Ответ: 2

Задание №23.

Физическое воспитание – это:

- 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
- 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.

Ответ: 3

Задание № 25.

При физических длительных циклических нагрузках с малой частотой движения в организме человека сжигаются:

1. углеводы;
2. жиры;
3. белки;
4. аминокислоты.

Ответ: 2

Задание № 26

Установите соответствие количества игроков команд с указанным видом спорта

А. Волейбол	1. 5 игроков
Б. Баскетбол	2. 11 игроков
В. Футбол	3. 6 игроков
Г. Гандбол	4. 7 игроков

Ответ: А3, Б1, В2, Г4,

Задание № 27

Установите соответствие видов физических упражнений и качеств, на развитие которых они направлены в первую очередь

А. Развитие быстроты	1. Шпагат
Б. Развитие силы	2. Рывки и ускорения из различных исходных положений
В. Развитие гибкости	3. Жим штанги
Г. Развитие выносливости	4. Жонглирование мячами
Д. Развитие ловкости	5. Бег в среднем темпе на длинные дистанции

Ответ: А2, Б3, В3, Г5, Д4

Задание № 28

Установите соответствие спортивного инвентаря

А. Они помогают спортсмену плыть быстрее	1. Ворота
Б. Их защищает вратарь	2. Ключка
В. Ей отбивают воланы и мячи	3. Шлем
Г. Деревянная или пластиковая палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе	4. Ракетка
Д. Он защищает голову спортсмена	5. Ласты

Ответ: А5, Б1, В4, Г2, Д3

Задание № 29

Установите соответствие видов спорта выполняемым действиям

А. Легкая атлетика	1. Бросок в кольцо
Б. Плавание	2. Верхняя подача
В. Баскетбол	3. Кувырок вперед
Г. Волейбол	4. Бег на 100 метров
Д. Гимнастика	5. Кроль на груди

Ответ: А4, Б5, В1, Г2, Д3

Задание № 30

Установите соответствие спортивной обуви виду спорта

А. Кроссовки	1. Хоккей
Б. Бутсы	2. Легкая атлетика
В. Шиповки	3. Футбол
Г. Коньки	4. Баскетбол

Ответ: А4, Б3, В2, Г1

Задание № 31

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Расставьте по порядку виды закаливающих процедур

1. Душ
2. Купание в проруби
3. Обливание
4. Обтирание

Ответ: 4,3,1,2

Задание № 32

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Последовательность решения задач в обучении техники физических упражнений

1. Закрепление
2. Ознакомление
3. Разучивание
4. Совершенствование

Ответ: 2,3,1,4

Задание № 33

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Расставьте по возрастанию размер спортивных площадок

1. Футбольная площадка
2. Волейбольная площадка
3. Гандбольная площадка
4. Хоккейная площадка

Ответ: 2,3,4,1

Задание № 34

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

Укажите ранг соревнований по мере возрастания значимости

1. Российские
2. Городские
3. Региональные
4. Международные
5. Районные

Ответ: 5,2,3,1,4

Задание № 35

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите соответствующую последовательность в ответ.

С каких частей тела начинается разминка

1. с ног
2. с головы
3. с туловища
4. с рук

Ответ: 2,4,3,1

Задание № 36

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Как называется прыжок со снаряда в гимнастике?

1. Спрыгивание
2. Вылет
3. Спуск
4. Соскок

Ответ: 4

Задание № 37

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Кто возродил современное Олимпийское движение?

1. Хуан Антонио Самаранч
2. Жак Рогге
3. Томас Бах
4. Пьер де Кубертен

Ответ: 4

Задание № 38

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Как называется бег по пересеченной местности?

1. Спринт
2. Марафон

3. Кросс
4. Пробег

Ответ: 3

Задание № 39

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое количество полевых игроков футбольной команды находится на поле если она играет в полном составе?

1. 9
2. 10
3. 22
4. 11

Ответ: 4

Задание № 40

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Недостаток двигательной активности людей называется?

1. Гипотонией
2. Гипердинамией
3. Гиподинамией
4. Гипертонией

Ответ: 3

Задание № 41

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Укажите неправильно названные физические качества

1. Быстрота
2. Стойкость
3. Гибкость
4. Ловкость

5. Бодрость
6. Выносливость
7. Сила

Ответ: 2, 5

Задание № 42

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

1. Закаливающие процедуры;
2. Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
3. Отказ от вредных привычек;
4. Организация целесообразного режима двигательной активности;

Ответ: 1,2,3,4

Задание № 43

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какие физические качества развивает челночный бег

1. Сила
2. Выносливость
3. Быстрота
4. Ловкость

Ответ: 3,4

Задание № 44

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Физическое воспитание направлено на

1. Укрепление здоровья
2. Формирование социально-активного человека
3. Дисадаптацию организма
4. Повышение работоспособности

Ответ: 1,2,4

Задание № 45

Прочитайте задание, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

К внешним признакам утомления относят

1. Изменение характера занимающегося
2. Изменения цвета кожи
3. Потливость
4. Учащённое дыхание

Ответ: 2,3,4

Задание № 46

Прочитайте задание и запишите развернутый аргументированный ответ.

Быстрота — это:

Ответ: способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

Задание № 47

Прочитайте задание и запишите развернутый аргументированный ответ.

Под гибкостью как физическим качеством понимается:

Ответ: морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

Задание № 48

Прочитайте задание и запишите развернутый аргументированный ответ.

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

Ответ: Здоровье

Задание № 49

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе называется

Ответ: Замена

Задание № 50

Прочитайте задание, выберите правильный ответ и запишите развернутый аргументированный ответ.

Бег на короткие дистанции называется

Ответ: Спринт