

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

2. Пять переплетённых колец – это...

- а) Олимпийский символ;
- б) Олимпийская эмблема;
- в) Олимпийская награда.

3. Разбег, толчок, фаза полёта, приземление – это элементы техники...

- а) метания мяча в цель;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

4. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается...

- а) с центра площадки;
- б) из-за боковой линии;
- в) из-за лицевой линии за кольцом.

5. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу....

- а) ударом по мячу ногой;
- б) ударом по мячу рукой;
- в) любым способом.

6. Основной состав баскетбольной команды включает...

- а) 7 игроков;
- б) 5 игроков;
- в) 6 игроков.

7. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на длинные дистанции;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции.

8. К основным физическим качествам относятся...

- 15
- а) рост, вес, объём бицепсов;
 - б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
 - в) бег, прыжки, метания.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр...

- 15
- а) «Будь всегда первым»;
 - б) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - в) «Спорт, здоровье, радость».

10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?

- 15
- а) Главное не победа, а участие.
 - б) Через труд и упорство к Славе Родины.
 - в) Быстрее, выше, сильнее.

11. К основным физическим качествам относятся...

- 15
- а) рост, вес, объём бицепсов;
 - б) бег, прыжки, метания;
 - в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

12. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

- 15
- а) волейбол
 - б) гандбол
 - в) баскетбол

13. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...

- 15
- а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травмам.

14. Длина дистанции марафонского бега равна...

- 15
- а) 32 км 180 метров;
 - б) 40 км 190 метров;
 - в) 42 км 195 метров.

15. Гибкость не зависит от:

15 а) ростовых показателей;

б) анатомического строения суставов;

в) эластичности мышц и связок.

16. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...

05 а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

17. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4;

15 б) 5;

в) 8.

18. Длина дистанции марафонского бега равна...

а) 32 км 180 м;

15 б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

19. Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?

а) сложно-координационные;

15 б) циклические;

в) скоростно-силовые.

20. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

а) стойка на одной ноге;

15 б) бросок баскетбольного мяча в кольцо;

в) подтягивание на перекладине.

Задания, в которых необходимо завершить/дополнить высказывание.

21. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата

22. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется ГТО

23. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется футбол

24. Сколиоз - это боковое искривление спины во позвоночнике

25. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется утренняя зарядка