

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 приводят 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 ... секунд.
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 передач 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 ... этапа, 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. В волейболе либеро – это ...
160. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает, что ...
161. Если два соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то ...
162. Размер волейбольной площадки равен ...
163. «Бич-волей» – это ...
164. В волейболе после свистка судьи игроку на подачу дается ...
165. Волейбольная площадка условно делится на ...
166. Высота волейбольной сетки для женских команд составляет ...
167. Во время игры в волейбол в одной команде на площадке может быть только ...
168. Страна, в которой волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века, – это ...
169. Расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе напоминает по фигуре ...
170. Волейбол был признан олимпийским видом спорта в ... году

171. Каждая из двух волейбольных команд может иметь в составе до ... игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков
172. Правила игры в волейбол предусматривают ... замен в одной партии
173. Защитный удар в волейболе, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороны ладони, — это ...
174. Игровая ситуация в волейболе, когда мяч попадает между двумя игроками одной команды и возникает замешательство в приёме подачи, — это зона ...
175. Установите соответствие между методами развития физических качеств волейболистов и примерами.
176. Расположите упражнения по развитию силы и скоростно-силовых качеств в порядке увеличения нагрузки на спортсмена.
177. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
178. Переход игроков в волейболе из зоны в зону осуществляется ...
179. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в ... партиях.
180. В волейболе либеро может ...
181. В волейболе в каждой партии тренер может попросить ... по 30 секунд
182. В волейболе в партии счет может быть ...
183. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ...
184. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
185. В волейболе верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
186. В волейболе при верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
187. В волейболе при приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить ...
188. В волейболе, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока, следует применить прием мяча ...
189. В профессиональном волейболе играется ... партий

190. В волейболе при счете партий 2-2 решающая (пятая) партия играется до ... очков с минимальным преимуществом в 2 очка
191. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ... либеро
192. Переход в волейболе между игроками делают по ...
193. Швейцарский город, в котором находится штаб-квартира Международной федерации волейбола, – ...
194. Международная федерация волейбола была создана в ... году
195. Расположите методики тренировки зрительного анализатора по принципу «от сложного к простому».
196. В пятой партии (тай брейк) счет идет до ... очков с разницей в 2 очка
197. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча в волейболе является ...
198. В волейболе существует такой тип подачи, как ... (укажите 3 варианта ответа)
199. В волейболе, если прием мяча с подачи считать первым касанием, то принимающая подачу команда может сделать ... мяча
200. «Волейбол» в переводе с английского означает ...
201. В волейболе за выигрыш каждого розыгрыша мяча команде присуждается ...
202. Либеро в волейболе – это ...
203. В волейболе одному и тому же игроку за один розыгрыш, не считая блока, можно касаться мяча ...
204. В волейболе подача мяча выполняется ...
205. В волейболе, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока, то следует применить прием мяча ...
206. Если после разрешения судьи на подачу подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то подача ...
207. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
208. При каком счете может закончиться игра в первой партии?
209. Общее количество игроков-волейболистов, которые могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований, составляет ... игроков

- 210.** В волейболе счет в пятой партии в волейболе ведется до ... очков
- 211.** Первый олимпийский волейбольный турнир был проведен в Токио в ... году
- 212.** Первые четыре партии в волейболе длятся до ... очков
- 213.** Способ передвижения в волейболе, который применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч выходит за пределы площадки, – это ...
- 214.** По своему характеру подачи в волейболе можно разделить на силовые, нацеленные и ...
- 215.** Сопоставьте типичные ошибки в нападающем ударе в начальном периоде обучения и их механизм.
- 216.** Расположите методы четвертого этапа технической подготовки в порядке их выполнения.
- 217.** Стойка волейболиста помогает игроку ...
- 218.** Специальная разминка волейболиста включает в себя ...
- 219.** Вес мяча в волейболе – ...
- 220.** Основным приемом в волейболе является ...
- 221.** В волейболе, если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...
- 222.** Создателем волейбола считается ...
- 223.** В волейболе пайп – это ...
- 224.** В волейболе количество касаний подряд игроками одной команды при атаке ...
- 225.** Нарушением правил при розыгрыше в волейболе является ...
- 226.** Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Выберите, чего нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи.
- 227.** Выберите, что случится, если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар.
- 228.** Специальная разминка волейболиста включает в себя данные упражнения - ...
- 229.** Отметьте, с чего начинается передача мяча.

230. Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча.
231. Выберите, как заканчивается передача при верхней передаче мяча на большое расстояние.
232. Сетка, используемая при игре в волейбол, - ...
233. Высота волейбольной сетки для женщин составляет ... см
234. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то игра ...
235. Соревнования по волейболу бывают только ...
236. Игра в волейболе начинается с ...
237. Из 1 зоны игрок переходит в зону ...
238. Впервые советские лыжники приняли участие в 7 зимних Олимпийских играх в ...
239. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.
240. Существенная разница между попеременным и одновременным двухшажными ходами заключается в ...
241. Грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода считается ...
242. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...
243. Чрезмерный наклон туловища вперед при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит к ...
244. При подъеме по склону крутизной 15–25 применяется ... ход.
245. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...
246. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением» - ...
247. Одна из ошибок при падении на спуске, которая часто приводит к серьезным травмам, – это ...
248. Неверно, что ... является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажных ходов.
249. Классические хода разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и ...
250. Основой техники попеременного двухшажного хода является широкий ... шаг

251. Сорязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе – это лыжные ...
252. Вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина, – это лыжное ...
253. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ... двухшажный ход
254. Выбор способа подъема в гору зависит от ... склона
255. Положение корпуса лыжника на спуске, при котором ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, а руки согнуты в локтях, – это ... стойка
256. Вид горнолыжного спорта, который включает три разновидности: могул, «лыжный балет» и прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур, – это ...
257. Разновидность фристайла, скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками – это ...
258. Установите хронологическую последовательность событий в истории зарождения и развития лыжного спорта.
259. Установите последовательность зимних видов спорта в хронологическом порядке их введения в программу Олимпийских игр.
260. Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
261. Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
262. Раздел, который входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе, – ...
263. Акробатическая комбинация – это ...
264. При спуске с каната запрещено ... (укажите 2 варианта ответа)
265. Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень гибкости человека, – ...
266. Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень силы человека, – ...
267. Тестовое упражнение, которое помогает определить уровень силы человека, – ...
268. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, – это ...

269. Отечественный ученый, который внес большой вклад в развитие гимнастики, – ...

270. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические, образовательные и ...

271. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики

272. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах, в Москве в ... были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике.

273. 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

274. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с ...

275. Какое физическое качество развивает гимнастика?

276. Какое физическое качество развивает гимнастика?

277. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики?