

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**СБОРНИК КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ
ПО КАФЕДРЕ СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2018*

УДК 796.011.1(076.6)

ББК 75я73

С23

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 19.10.2017 г.

Составители: **П.К. Гулидин, Ю.Н. Халанский, В.П. Кривцун; А.В. Железнов, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов, В.А. Хлопцев, Л.Н. Кривцун-Левшина, Л.И. Марцинович, Е.В. Михаленок, С.В. Передриенко, А.А. Литвинова, М.В. Пороховская, Ю.А. Козлова**

Рецензенты:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Ю.М. Кабанов*;
заведующий кафедрой физической культуры УО «ВГМУ»,
кандидат педагогических наук, доцент *Д.Э. Шкирьянов*

Сборник контрольных тестов по кафедре спортивно-педагогических дисциплин / сост.: П.К. Гулидин [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 198 с.

Данные тесты составлены на основе учебных программ по вышеперечисленным учебным дисциплинам для контроля уровня подготовленности студентов по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». В контрольных тестах рассматриваются вопросы методики обучения, техники видов спорта, проведения спортивных тренировок, классификации и организации соревнований, даются исторические справки о возникновении и развитии различных видов спорта.

УДК 796.011.1(076.5)

ББК 75я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика и методика преподавания (<i>Л.И. Марцинович, Ю.Н. Халанский, О.В. Прокопов, Г.Н. Ситкевич</i>)	4
Лыжный спорт и методика преподавания (<i>Е.В. Михаленок</i>)	36
Основы атлетизма (<i>Ю.Н. Халанский</i>)	63
Плавание и методика преподавания (<i>С.В. Передриенко</i>) ...	68
Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы и туризма (<i>В.П. Кривицун, Л.Н. Кривицун-Левшина</i>)	95
Спортивные и подвижные игры и методика их преподавания (<i>А.В. Железнов, В.А. Хлопцев, М.В. Пороховская, А.А. Литвинова</i>)	149
Спортивное ориентирование (<i>П.К. Гулидин, Ю.А. Козлова</i>)	173

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

1. **Какая высота барьера у женщин на дистанции 100 м с/б?**
а) 0.840 м; б) 1.00 м; в) 0.914 м; г) 0.762 м; д) 1.067 м.
2. **Какая высота барьера у мужчин на дистанции 110 м с/б?**
а) 1.067 м; б) 0.762 м; в) 0.840 м; г) 1.00 м; д) 0.914 м.
3. **Какая высота барьера у женщин на дистанции 400 м с/б?**
а) 0.762 м; б) 0.840 м; в) 1.00 м; г) 0.914 м; д) 1.067 м.
4. **Какая высота барьера у мужчин на дистанции 400 м с/б?**
а) 0.914 м; б) 0.840 м; в) 1.00 м; г) 0.762 м; д) 1.067 м.
5. **Сколько барьеров преодолевается у мужчин и у женщин на дистанциях 100 м с/б, 110 м с/б, 400 м с/б?**
а) 10; б) 8; в) 12; г) 15; д) 9.
6. **Какое расстояние между барьерами у женщин на дистанции 100 м с/б?**
а) 8.50 м; б) 7.50 м; в) 8.25 м; г) 8.00 м; д) 9.14 м.
7. **Какое расстояние между барьерами у мужчин на дистанции 110 м с/б?**
а) 9.14 м; б) 8.80 м; в) 9.00 м; г) 8.50 м; д) 10.00 м.
8. **Какое расстояние между барьерами на дистанции 400 м с/б?**
а) 35 м; б) 20 м; в) 45 м; г) 50 м; д) 30 м.
9. **За сколько шагов преодолевается расстояние между барьерами на дистанциях 100 м с/б, 110 м с/б?**
а) 3; б) 4; в) 8; г) 5; д) индивидуально.
10. **Сколько фальстартов можно делать спортсменам в беге, что бы не было дисквалификации?**
а) ни одного; б) 1; в) 2; г) 3; д) сколько хочешь.
11. **Сколько барьеров разрешается неумышленно сбивать на дистанции?**
а) все барьеры; б) ни одного; в) один; г) половину; д) два.
12. **Какое расстояние до первого барьера в беге на 110 м с/б?**
а) 13.72 м; б) 12.72 м; в) 14.00 м; г) 10.50 м; д) 13.00 м.
13. **Какое расстояние до первого барьера в беге на 100 м с/б?**
а) 13.00 м; б) 13.72 м; в) 14.00 м; г) 11.50 м; д) 12.72 м.
14. **Что ведет к дисквалификации барьериста на дистанциях 110 м с/б и 400 м с/б?**
а) пронос ноги или ступни вне барьера; б) сбивание барьера; в) преодоление барьера с левой и с правой ноги; г) резкая остановка после финиша; д) преодоление барьера с двух ног.
15. **Какие виды входят в программу легкоатлетических многоборий?**
а) бега, прыжки, метания; б) бега, прыжки; в) бега, спортивная ходьба, метания; г) различные беговые дистанции; д) спортивная ходьба, бега, прыжки, метания.
16. **Какие виды лёгкой атлетики входят в программу десятиборья?**
а) 100 м, 400 м, 1500 м, 110 м с/б, длина, высота, шест, диск, копье, ядро; б) 200 м, 400 м, 1500 м, 110 м с/б, длина, высота, тройной, диск, копье, ядро; в) 100 м, 400 м, 800 м, 110 м с/б, длина с места, высота, шест, диск, копье, ядро; г) 100 м, 400 м, 800 м, 110 м с/б, длина, высота, шест, диск, копье, молот; д) 100 м, 400 м, 1000 м, 110 м с/б, длина, высота, шест, диск, копье, молот.
17. **Какие виды лёгкой атлетики входят в женское семиборье?**
а) 100 м с/б, ядро, высота, длина, 200 м, копье, 800 м; б) 100 м, ядро, высота, длина, 200 м с/б, копье, 60 м; в) 110 м с/б, ядро, высота, шест, 200 м, копье, 800 м; г) 110 м с/б, ядро, высота, длина, 200 м, копье, 1500 м; д) 110 м с/б, ядро, высота, тройной, 200 м, 800 м.

18. Как определяют победителя в легкоатлетических многоборьях?

а) по наибольшей сумме очков, набранных по специальной таблице; б) по сумме мест во всех видах многоборья; в) по количеству выигранных видов; г) по наименьшему количеству затраченных попыток; д) по возрасту.

19. Благодаря чему оздоровительный бег получил широкое распространение?

а) бег является привычным способом передвижения, легко дозируется, доступен лицам разного возраста, может проводиться в любую погоду; б) трудно дозируется, доступен только определённому возрастному кругу лиц, требует специальных условий; в) требует специального инвентаря для занятий, требует высоко подготовленных специалистов для контроля за занятиями, специальной спортивной формы; г) требует создания клубов оздоровительного бега и ходьбы; д) дань моде.

20. Какие задачи могут решаться с помощью оздоровительного непрерывного бега?

а) укрепление здоровья и профилактика некоторых заболеваний, улучшение общей работоспособности; б) повышение гибкости и скорости; в) улучшение силы и гибкости; г) улучшение скоростно-силовой подготовки; д) развитие скоростных качеств.

21. Лёгкую атлетику называют «Королевой спорта», объясняется это тем:

а) лёгкая атлетика входит в программу крупнейших международных соревнований, Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы и её программа является самой крупной, включая 47 видов; б) в связи с тем, что современная лёгкая атлетика получила распространение в середине 19 столетия в Королевской Англии; в) в связи с тем, что футбол имеет мужской род («Король спорта»), а лёгкая атлетика, имеющая женский род, естественно – «Королева спорта»; г) в этом виде спорта красивые спортсмены; д) является наиболее медалёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

22. Для более четкой классификации легкоатлетических упражнений их целесообразно объединять в несколько групп:

а) 5 групп: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья; б) 4 группы: ходьба, бег, прыжки, метания; в) 4 группы: бег, прыжки, метания, многоборья; г) 4 группы: бег, ходьба, метания, многоборья; д) 5 групп: многоборья, ходьба, бег, прыжки, кроссфит.

23. Сколько видов входит в программу лёгкой атлетики на официальных соревнованиях?

а) 47 видов: 24 у мужчин и 23 у женщин; б) 44 вида: 22 мужских и 22 женских; в) 42 вида: 22 мужских и 20 женских; г) 40 видов: 20 мужских и 20 женских; д) 48 видов: 24 мужских и 24 женских.

24. Какая длина разбега в метании копья?

а) правилами соревнований длина разбега в метании копья не ограничен; б) длина разбега зависит от покрытия дорожки; в) длина разбега правилами соревнований ограничивается с учётом половозрастной группы; г) длина разбега ограничена 45 метрами; д) длина разбега индивидуальна.

25. Технику метания копья принято расчленять на отдельные фазы:

а) держание копья (хват), разбег предварительный и заключительный, финальное усилие, сохранение равновесия; б) предварительный разбег, заключительный разбег, полет копья, приземление копья; в) разгон снаряда, стартовое ускорение, оптимальный угол вылета, полет и приземление; г) разбег, бросок, полет и приземление; д) держание копья, разгон снаряда, полет копья, приземление снаряда.

26. В каком исходном положении держат копье перед началом разбега?

а) копье перед началом разбега держат над плечом; б) копье перед началом разбега держат отведенное прямо назад; в) копье перед началом разбега держат отведённое назад вниз; г) копье перед началом разбега держат на вытянутой руке на уровне лица; д) индивидуально.

27. Какова последовательность обучения технике метаний начинающих спортсменов?

а) обучить хвату снаряда, обучить метанию с места, обучить разгону снаряда, определить пути совершенствования техники метания копья; б) создать представление о технике метаний и совершенствования в технику метания в целом; в) обучить метанию с места, обучить технике метания с разбега; г) создать представление о технике метаний, обучить метанию с места, совершенствование техники метания; д) зависит от индивидуальности спортсмена.

28. Какова последовательность обучения технике спринтерского бега начинающих спортсменов?

а) создать правильное представление о технике бега, научить технике бега по прямой и по повороту, научить технике низкого старта и стартового разгона, научить финишированию; б) научить технике низкого старта и стартового разгона, научить технике бега по прямой и по повороту, научить финишированию; в) создать правильное представление о технике бега, совершенствовать технику бега в целом; г) создать правильное представление о технике бега, научить технике бега по прямой и по повороту, научить финишированию, научить технике низкого старта и стартового разгона; д) научить технике высокого старта и стартового разгона, научить технике бега по прямой и по повороту, научить финишированию, научить низкому старту.

29. Какова последовательность обучения технике прыжков начинающих спортсменов?

а) обучить отталкиванию; обучить сочетанию разбега с отталкиванием; обучить движению в полете и приземлению; обучить разбегу; б) обучить сочетанию разбега с отталкиванием; обучить разбегу; в) обучить движению в полете и приземлению; обучить отталкиванию; обучить сочетанию разбега с отталкиванием; обучить разбегу; г) обучить разбегу; обучить отталкиванию; обучить сочетанию разбега с отталкиванием; обучить движению в полете и приземлению; д) зависит от уровня подготовленности юного спортсмена.

30. Какая спортивная обувь необходима для занятий оздоровительным бегом?

а) кроссовки; б) бегать босиком; в) пуанты; г) шиповки (легкоатлетические туфли); д) бутсы.

31. В учебных планах школ, вузов и средних специальных учебных заведений присутствует дисциплина «легкая атлетика», каков ее статус?

а) легкая атлетика является обязательным учебным предметом; б) факультативным предметом; в) предметом, определяемым по выбору занимающихся; г) необязательным видом спорта для прохождения в учебных заведениях; д) только для основной медицинской группы.

32. В соответствии с единой спортивной классификацией существуют следующие виды легкоатлетического бега:

а) гладкий бег, бег с искусственными и естественными препятствиями, эстафетный бег; б) спринтерский бег, бег на средние дистанции, марафонский бег; в) барьерный бег, спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние и длинные дистанции; г) бег в соревнованиях многоборцев, барьерный бег, кроссовый бег, бег по шоссе; д) спринтерский бег, бег на средние дистанции, бег с искусственными и естественными препятствиями, оздоровительный бег.

33. Какой способ прыжка в высоту предлагается в школе для обучения?

а) «перешагивание»; б) «перекидной»; в) «фосбери-флоп»; г) «ножницы»; д) можно обучать и осваивать любой способ прыжка.

34. Как по другому называется бег с препятствиями?

а) стипль-чез; б) фосбюри-флоп; в) кросс; г) фартлек; д) кроссфит.

35. Какая дистанция в беге с препятствиями считается классической?

а) 3000 м; б) 2000 м; в) 1 миля; г) 1000 м; д) 1,500 м.

36. Какая высота барьеров на дистанции 3000 м с препятствиями у мужчин?

а) 0,914 м; б) 1,067 м; в) 0,762 м; г) 0,84 м; д) 1,00 м.

37. Сколько барьерных препятствий должно быть на дистанции 3000 м с препятствиями на одном круге?

а) 5 препятствий (где 4 препятствия и 1 препятствие – яма с водой); б) 6 препятствий (где 4 препятствия и 2 препятствия с водой); в) 7 препятствий (где 6 препятствий и 1 препятствие с водой); г) нет правильного варианта.

38. Как называется Международная ассоциация легкоатлетических организаций?

а) ИААФ; б) ЕАА; в) БФЛА; г) ФИЛА; д) ФИФА.

39. На дистанциях до 200 м включительно любой рекорд может быть признан при скорости ветра: а) до 2-х метров в сек.; б) до 1 -го метра в сек.; в) до 3-х метров в сек.; г) только в безветренную погоду; д) до 5-ти метров в сек.

40. В прыжках в длину и в тройном прыжке рекорд может быть признан при скорости ветра:

а) до 2-х метров в сек.; б) до 1-го метра в сек.; в) до 3-х метров в сек.; г) только в безветренную погоду; д) не имеет значения.

41. Назовите возраст подгрупп юниоров, молодежи и спортсменов старшего возраста:

а) юниоры (женщины и мужчины 18-19 лет), молодежь (женщины и мужчины 20-22 года), спортсмены старшего возраста (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет и старше); б) юниоры (20-22 года), молодежь (18-19 лет), спортсмены старшего возраста (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет и старше); в) юниоры (18-19 лет), молодежь (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет), спортсмены старшего возраста (20-22 года); г) юниоры (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет), молодежь (20-22 года), спортсмены старшего возраста (18-19 лет).

42. С какой целью проводятся квалификационные соревнования?

а) с целью отбора сильнейших при большом количестве участников для участия в основных соревнованиях; б) с целью выполнения более высокого спортивного разряда; в) с целью подтвердить свой спортивный разряд; г) с целью популяризации легкой атлетики; д) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда.

43. Сколько попыток предоставляется каждому участнику квалификационного соревнования по прыжкам в длину, тройным и метаниям?

а) три попытки; б) шесть попыток; в) две попытки; г) четыре попытки; д) одна.

44. Могут ли быть допущены к основным соревнованиям участники квалификационных соревнований не выполнившие квалификационный норматив?

а) могут быть допущены, если квалификационный норматив выполнили менее 12 участников; б) не могут быть допущены, хотя и попали в число 12 сильнейших; в) могут быть допущены по ходатайству национальной федерации легкой атлетики; г) могут быть допущены по ходатайству представителей команд; д) могут быть допущены по просьбе зрителей.

45. Кто разрабатывает положение о проведении соревнований?

а) проводящая организация; б) участники соревнований; в) федерация легкой атлетики; г) представители команд; д) тренер.

46. Какие виды метания включены в программу Олимпийских игр?

а) ядро, диск, копье, молот; б) ядро, мяч, копье, молот; в) копье, граната, молот, диск; г) метание веса, граната, мяч, ядро; д) ядро, диск, копье.

47. Как влияет встречный ветер на дальность полета снаряда?

а) уменьшает дальность полета копья, молота и ядра и увеличивает дальность полета диска; б) уменьшает дальность полета копья и диска и увеличивает дальность полета

ядра и молота; в) уменьшает дальность полета диска и ядра и увеличивает дальность полета гранаты, молота, копья; г) уменьшает дальность полета диска, ядра, копья, молота и гранаты; д) не влияет.

48. Сколько попыток предоставляется метателю на соревнованиях, если количество участников соревнований более 8 человек?

а) 3 предварительных и в случае попадания в финал ещё 3; б) каждому из участников предоставляется по 5 попыток; в) каждому из участников предоставляется по 3 попытки; г) каждому из участников предоставляется по 4 попытки; д) каждому из участников предоставляется по 6 попыток.

49. Какой размер круга в метании диска?

а) 2,5 м; б) 2,135 м; в) 3 м; г) 2,0 м; д) 2,25 м.

50. Какой вес диска у мужчин на официальных соревнованиях?

а) 2 кг; б) 1 кг; в) 2,5 кг; г) 1,5 кг; д) 2,25 кг.

51. Какой вес гранаты для мужчин?

а) 700 г; б) 800 г; в) 600 г; г) 900 г; д) 1 кг.

52. Какой вес гранаты для женщин?

а) 500 г; б) 600 г; в) 700 г; г) 800 г; д) 550 г.

53. По правилам проведения соревнований по метанию копья, гранаты и мяча спортсмен имеет право метать снаряды:

а) с места и с разбега; б) только с места; в) только с разбега; г) о метании с места или с разбега договариваются на заседании судей и представителей перед началом соревнований; д) зависит от погодных условий

54. Какие требования при приземлении копья предъявляются правилами соревнований для того, чтобы бросок был засчитан?

а) копье при приземлении должно коснуться грунта острием наконечника раньше, чем какой-либо другой частью; б) копье должно вонзиться в землю; в) засчитывается любой бросок, а измерение производится от линии броска до конца хвостовой части; г) засчитывается любое приземление; д) копье не должно приземлиться хвостовой частью.

55. Какой вес молота для соревнований мужчин?

а) 7,260 кг; б) 6 кг; в) 7,5 кг; г) 5 кг; д) 4 кг.

56. Какой вес молота для соревнований женщин?

а) 4 кг; б) 5 кг; в) 3 кг; г) 7,260 кг; д) 3,500 кг.

57. Какой размер круга для метания молота?

а) круг диаметром 2,135 м; б) круг диаметром 2,5 м; в) круг диаметром 2,135 м; г) круг диаметром 2,5 м; д) круг диаметром 2,00 м.

58. Какой угол сектора для метания молота?

а) угол сектора 35°; б) угол сектора 40°; в) угол сектора 45°; г) угол сектора 60°; д) угол сектора 90°.

59. На уроках легкой атлетики в школе, сколько видов легкой атлетики включают в основную часть урока?

а) не более двух; б) не более одного; в) не более трех; г) не более четырех; д) на усмотрение учителя.

60. Назовите правильную структуру урока по легкой атлетике в школе:

а) подготовительная часть 8-12 мин., основная часть 28-32 мин., заключительная часть 3-5 мин.; б) вводно-подготовительная 12-15 минут, основная часть 30-35 минут; в) подготовительная часть 15-20 мин., основная часть 25-28 мин., заключительная часть 1-2 мин.; г) основная часть 35-40 мин., заключительная часть 5-10 мин.; д) подготовительная часть 20 мин., основная часть 25 мин.

61. Когда в основной части урока по легкой атлетике в школе рекомендуется давать упражнения на выносливость?

а) в конце основной части урока; б) в начале основной части урока; в) в середине основной части урока; г) можно давать в любой части урока; д) в заключительной.

62. Что является главным методом тренировки в легкой атлетике? а) метод упражнений; б) соревновательный метод; в) индивидуальный метод; г) равномерный метод; д) интервальный метод.

63. Что является главным средством тренировки легкоатлетов?

а) физические упражнения; б) соревновательное упражнение; в) гигиенические факторы; г) тренировка на тренажерах; д) массаж.

64. Назовите продолжительность макроцикла по времени в тренировочном процессе:

а) макроцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой) тренировки; б) макроцикл – недельный цикл тренировки; в) макроцикл – тренировочный этап около месяца; г) макроцикл – тренировочный этап на 3 месяца; д) макроцикл – тренировочный этап на 4 месяца.

65. Назовите продолжительность по времени мезоцикла в тренировочном процессе:

а) мезоцикл – тренировочный этап около месяца; б) мезоцикл – недельный цикл тренировки; в) мезоцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); г) мезоцикл – тренировочный этап на 3 месяца; д) мезоцикл – тренировочный этап на 4 месяца.

66. Назовите продолжительность по времени микроцикла в тренировочном процессе:

а) микроцикл – недельный цикл тренировки; б) микроцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); в) микроцикл – тренировочный этап около месяца; г) микроцикл – тренировочный этап на 3 месяца; д) микроцикл – тренировочный этап на 4 месяца.

67. Как изменяется дальность полета ядра в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета снарядов увеличивается; б) дальность полета снарядов уменьшается; в) дальность полета снарядов остается без изменений; г) снаряд меняет траекторию; д) снаряд меняет угол вылета.

68. Как изменяется дальность полета молота в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета снарядов увеличивается; б) дальность полета снарядов уменьшается; в) дальность полета снарядов остается без изменений; г) снаряд меняет траекторию; д) снаряд меняет угол вылета.

69. Как изменяется дальность копья в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета снарядов увеличивается; б) дальность полета снарядов уменьшается; в) дальность полета снарядов остается без изменений; г) снаряд меняет траекторию; д) снаряд меняет угол вылета.

70. Если при выполнении попытки в прыжках с шестом шест ломается, участник имеет право:

а) на получение новой попытки и нового шеста; б) не получает дополнительной попытки; в) требуется решение о дополнительной попытке, которое выносится судьей; г) участник дисквалифицируется; д) получает желтую карточку.

71. Назовите основные задачи при многолетней подготовке – этапа предварительной подготовки для бегунов на средние и длинные дистанции

а) достижение определенного уровня развития физических качеств и всесторонней физической подготовки; б) развитие выносливости и быстроты на фоне многоборной подготовки; планируется достижение 3 и 2 разряда; в) развитие специальной выносливости; планируется достижение 1 разряда; г) достижение высшего спортивного мастерства; планируется достижение результата мастера спорта и выше; д) достижение опре-

деленного уровня развития физических качеств и всесторонней физической подготовки; планируется достижение 3 и 2 разряда.

72. Когда в основной части урока по легкой атлетике в школе рекомендуется давать упражнения на быстроту?

а) в начале основной части урока; б) в конце основной части урока; в) можно давать в любой части урока; г) в середине основной части урока; д) в начале заключительной части урока.

73. Назовите основные задачи при многолетней подготовке – этапа начала специализации для бегунов на средние и длинные дистанции:

а) развитие выносливости и быстроты на фоне многоборной подготовки; планируется достижение 3 и 2 разряда; б) развитие общей и специальной выносливости; планируется достижение 1 разряда; в) достижение высшего спортивного мастерства; планируется достижение результата мастера спорта; г) достижение определенного уровня развития физических качеств и всесторонней физической подготовки; д) развитие общей и специальной выносливости; планируется достижение результата кандидата мастера спорта.

74. Назовите основные задачи при многолетней подготовке – этапа углубленной специализации для бегунов на средние и длинные дистанции:

а) развитие общей и специальной выносливости, достижение 1 разряда; б) достижение определенного уровня развития физических качеств и всесторонней физической подготовки; в) развитие выносливости и быстроты на фоне многоборной подготовки; планируется достижение 2 разряда; г) достижение высшего спортивного мастерства; планируется достижение результата мастера спорта; д) достижение определенного уровня развития физических качеств.

75. Назовите основные задачи при многолетней подготовке – этап спортивного совершенствования для бегунов на средние и длинные дистанции:

а) достижение высшего спортивного мастерства; планируется достижение результата мастера спорта; б) достижение определенного уровня развития физических качеств и всесторонней физической подготовки; в) развитие выносливости и быстроты на фоне многоборной подготовки; планируется достижение 3 и 2 разряда; г) развитие общей и специальной выносливости, достижение 1 разряда; д) достижение всесторонней физической подготовки.

76. В каком из периодов подготовки наибольший объем тренировочной нагрузки?

а) в подготовительном; б) в переходном; в) в соревновательном; г) по плану тренера; д) индивидуально для каждого спортсмена.

77. В каком из периодов подготовки наименьший объем тренировочной нагрузки?

а) в переходном; б) в соревновательном; в) в подготовительном; г) для каждого индивидуально; д) по плану тренера.

78. В каком из периодов подготовки – переходном, подготовительном, соревновательном наибольшая интенсивность тренировочных занятий?

а) в соревновательном; б) в переходном; в) в подготовительном; г) индивидуально; д) в предсоревновательном.

79. В каком из периодов подготовки – переходном, подготовительном, соревновательном наименьшая интенсивность тренировочных занятий?

а) в переходном; б) в подготовительном; в) в соревновательном; г) в предсоревновательном; д) индивидуально

80. По какому из видов спорта программа по физической культуре для учащихся 5-11-х классов общеобразовательной школы отпускает наибольшее количество часов на весь период обучения?

а) легкая атлетика; б) гимнастика; в) спортивные игры; г) лыжная, кроссовая подготовка; д) плавание.

81. В каких классах в школе проходят обучение техники метания мяча?

а) с 5 по 9 класс; б) с 8 по 11 класс; в) с 1 по 4 класс; г) с 10 по 11 класс; д) с 5 по 8 класс.

82. Какой вид бега не входит в требования по обучения в школьной программе для учащихся 5-11 классов?

а) барьерный бег; б) спринтерский бег; в) кроссовый бег; г) эстафетный бег; д) бег по пересеченной местности.

83. Как должен выпускаться диск в финальном усилии?

а) диск должен при выпуске вращаться по часовой стрелке и вылетать через указательный палец; б) диск должен при выпуске вращаться против часовой стрелки и вылетать через мизинец; в) диск может выпускаться универсально или через указательный палец или через мизинец; г) как получится; д) по траектории.

84. Назовите очередность использования легкоатлетических беговых дорожек, по мере их появления:

а) земляные, гаревые, резино-битумные, синтетические; б) гаревые, земляные, синтетические, резино-битумные; в) резино-битумные, гаревые, земляные, синтетические; г) синтетические, земляные, гаревые, резино-битумные; д) земляные, асфальтовые, резино-битумные, синтетические.

85. Назовите материалы, из которых изготавливались шесты для прыжков по очередности их применения:

а) бамбук, металлический, синтетический; б) металлический, бамбук, синтетический; в) бамбук, синтетический, металлический; г) синтетический, бамбук, металлический; д) дерево, металлический, синтетический.

86. При начале бега с низкого старта, какая нога ставится на переднюю стартовую колодку – сильнейшая (толчковая) или слабейшая (маховая)?

а) большинство спортсменов ставит на переднюю колодку сильнейшую (толчковую) ногу; б) впереди ставится сильнейшая (толчковая) нога; в) впереди ставится слабейшая (маховая) нога; г) не имеет значения; д) зависит от покрытия беговой дорожки.

87. Можно ли заменить в школе уроки лыжной подготовки при отсутствии снега уроками кроссовой подготовки?

а) да, можно; б) нет, нельзя; в) в этом случае необходимо изучать теоретические вопросы лыжного спорта; г) можно, только по распоряжению учреждения образования; д) можно, только по распоряжению директора школы.

88. Какие существуют фазы прыжка в высоту?

а) разбег, отталкивание, полет, приземление; б) разбег, отталкивание, взмах маховой ноги и рук, попеременный перенос ног и рук, завершение прыжка; в) толчок, атака на планку, верхняя точка полета над планкой, сход с верхней точки над планкой, приземление; г) толчок, одновременный взмах руками вверх, взмах маховой ногой, прогнуть спину над планкой, выполнить группировку при приземлении на обе ноги; д) разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку.

89. Сколько попыток дается на преодоление определенной высоты?

а) три; б) сколько заказал спортсмен; в) шесть; г) пять; д) сколько записано в положении соревнований.

90. Как выявить победителя по прыжкам в высоту?

а) по наивысшей взятой высоте; б) по наименьшему количеству затраченных попыток; в) по наибольшему количеству затраченных попыток; г) технически более правильно выполнявшего попытки; д) по самой красивой спортивной форме.

91. Какое приспособление применяется для упора шеста в прыжках с шестом?

а) специальный ящик для упора; б) острый наконечник на конце шеста; в) специальная присоска; г) вязкий материал, находящийся на одном уровне с сектором; д) у каждого спортсмена свое.

92. Какой из легкоатлетических снарядов в конструкции имеет искусственное ограничение дальности полета?

а) копье; б) молот; в) диск; г) ядро; д) граната.

93. Какую обувь применяют бегуны на сверхдлинных дистанциях?

а) кроссовки; б) бутсы; в) чешки; г) кеды; д) шиповки.

94. Какая дистанция считается марафонской?

а) 42 км 195 м; б) 30 км; в) 40 км; г) 20 км; д) 50 км.

95. Что такое спортивная ходьба?

а) спортивная ходьба – это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта; вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена в колене с момента первого контакта с землей до прохождения; б) спортивная ходьба – это быстрое передвижение спортсмена без фазы полета; в) спортивная ходьба – циклическое движение повышенной интенсивности, т.е. повторение одних и тех же циклов двигательных действий (правой и левой ног); руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад; г) спортивная ходьба – это естественный способ передвижения, где в определенной последовательности существует повторяемость движений высокой интенсивности; постановка ноги осуществляется с пятки в последующем перекате на стопе.

96. Дистанции по спортивной ходьбе у мужчин на Олимпийских играх и чемпионатах Мира по легкой атлетике:

а) 20 км, 50 км; б) 10 км, 20 км; в) 50 км, 100 км; г) 20 км, 30 км; д) 10 км, 50 км.

97. За какие ошибки дисквалифицируют спортсмена в спортивной ходьбе?

а) за фазу полета или невыпрямленную ногу при постановке на грунт при прохождении вертикали; б) за чрезвычайный наклон туловища вперед; в) за пререкания с судьями; г) за отсутствие скручивания туловища в тазобедренных суставах; д) за постановку стопы с носка.

98. Кто может дисквалифицировать спортсмена с дистанции по спортивной ходьбе:

а) старший судья по спортивной ходьбе; б) судья по стилю; в) главный секретарь; г) комментатор; д) судья на дистанции.

99. Как выносятся предупреждение спортсмену идущему по дистанции?

а) белый трафарет с нарисованным предупреждением; б) показывается желтая карточка; в) показывается красный флажок; г) объявляется комментатором по мегафону; д) показывается красная карточка с нарисованным предупреждением.

100. Какой вид старта применяется в спортивной ходьбе?

а) высокий; б) низкий старт; в) с опорой на одну руку; г) из положения лежа; д) из и.п. – о.ст.

101. Чем спортивная ходьба отличается от бега?

а) в спортивной ходьбе отсутствует фаза полета; б) работой рук; в) постановкой маховой ноги на поверхность земли; г) наклоном туловища; д) движением таза.

102. Что такое толкание ядра?

а) это скоростно-силовое упражнение, совершаемое в строго ограниченном пространстве; оно выполняется одной рукой от плеча; б) это циклическое упражнение, связанное с броском шарообразного снаряда на определенное расстояние; в) это умение спортсмена передать снаряду состояние полета и приземление; г) одно из древнейших спортивных упражнений; д) сложная по структуре система целенаправленных движений.

103. Диаметр круга в толкании ядра?

а) 2,135 м; б) 2,05 м; в) 2,50 м; г) 3,05 м; д) 2,55 м.

104. Что такое сегмент толкания ядра?

а) конструкция, изготовлена из дерева, окрашена в белый цвет, имеющая соответствующие размеры, внутренний край ее совпадает с внутренним краем круга, расположен посередине между линиями начала сектора приземления; б) граница на круге, обозначенная другой краской, чем круг; в) предмет, препятствующий спортсмену перейти из круга в сектор приземления; г) часть круга, обозначенная белой краской; д) расположен посередине между линиями начала сектора приземления.

105. Кому из спортсменов в метаниях отдают победу при равенстве результатов?

а) у кого по попыткам второй результат лучше; б) у кого выше рост; в) у кого лучше техника; г) у кого меньше вес; д) у кого больше вес.

106. Эстафетный бег это:

а) командный вид легкоатлетических соревнований; б) поочередное пробегание группой спортсменов заданную дистанцию; в) бег по дистанции со сменой лидера; г) ускоренное соперничество группы людей; д) бег по дистанции с эстафетной палочкой.

107. Классические дистанции эстафетного бега:

а) 4x100 4x400; б) 3x150 3x500; в) 2x100 2x400; г) 400x300x200x100; д) 800x400x200x100.

108. Виды передачи эстафетной палочки:

а) снизу или сверху; б) взмахом; в) замедленная; г) броском; д) ускоренная.

109. Коридор в эстафетном беге это:

а) отрезок дистанции, в котором происходит передача эстафетной палочки; б) начальный отрезок дистанции; в) контрольные отметки на протяжении дистанции; г) участок для отдыха; д) отрезок дистанции для набора скорости.

110. Длина коридора для передачи эстафеты:

а) 20 м; б) 15 м; в) 25 м; г) 30 м; д) 10 м.

111. Что такое зона разгона в эстафетном беге?

а) 10 метров дистанции перед коридором; б) 30 метров дистанции в начале бега; в) добавочный отрезок дистанции, принимающего эстафетную палочку; г) участок дистанции самой высокой скорости; д) участок набора скорости.

112. Какие классические виды прыжка в высоту существуют?

а) «перешагивание», «перекат», «волна», «перекидной», «фосбюри-флоп»; б) «перешагивание», «щучкой», с разбега, с места, «волна»; в) «ножницы», «с мостика», «спиной», «волна», «перекидной»; г) «накатом», лицом вниз, «прогнувшись», «в шаге», «согнув ноги».

113. Фамилией какого спортсмена назван один из способов прыжков в высоту?

а) Р. Фосбюри; б) Д. Томас; в) В. Брумелль; г) Х. Сотамар; д) Д. Стоунз.

114. Как измеряется результат в прыжках в длину и «тройным»?

а) рулеткой с нулевой отметкой от ближней точки места приземления; б) рулеткой с нулевой отметкой от места отталкивания; в) вымеряется расстояние по ранее отмеченной шкале; г) специальным раздвижным измерителем; д) шагами.

115. Проводят ли соревнования по марафонскому бегу для женщин?

а) да, проводят; б) если дистанция укорочена; в) нет, не проводят; г) только для женщин, имеющих стаж тренировок не менее 10 лет; д) только для женщин, старше 25 лет.

116. Какое питание дают спортсменам ходокам и марафонцам по ходу дистанции?

а) сок и воду; б) мясные блюда; в) горячий суп, борщ; г) различные каши; д) жевательную резинку.

117. Как измеряют дистанции вне стадиона: пробеги, дистанции по спортивной ходьбе длиннее 10 км, марафон?

а) при помощи рулетки; б) шагами; в) при помощи счетчика в автомобиле; г) измерителем землемера «коза»; д) шагами.

118.Какая стандартная протяженность беговой дорожки в помещениях?

а) 200 м; б) 150 м; в) 400 м; г) 250 м; д) 300 м.

119. В каких видах легкой атлетики разрешается применять шиповки с шипами на пятках?

а) в прыжках в высоту с разбега; б) в толкании ядра; в) в спринте; г) в беге на средние дистанции; д) в прыжках с шестом.

120. Какая стандартная длина беговой дорожки на открытом стадионе?

а) 400 м; б) 500 м; в) 600 м; г) 100 м.

121. Какие виды прыжков включены в программу соревнований по легкой атлетике?

а) прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом; б) прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом; в) прыжок с ноги на ногу, тройной прыжок, прыжок в высоту; г) прыжок в яму, прыжок в шаге, через коня, прыжок в высоту; д) скачки, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту.

122. Кто первым у мужчин среди прыгунов с шестом преодолел шестиметровую высоту?

а) Сергей Бубка; б) Владислав Казакевич; в) Константин Волков; г) Радион Гатаулин; д) Д. Марков.

123. Кто первым у женщин прыгунов с шестом преодолел высоту 5 метров?

а) Елена Исинбаева; б) Тамара Быкова; в) Светлана Феофанова; г) Стейси Драгила; д) Стефка Костадинова.

124. По правилам ИААФ какое количество дорожек должно быть на открытом стадионе?

а) не менее 8 круговых дорожек; б) 4 дорожки; в) 5 дорожек; г) 6 дорожек; д) 7 дорожек.

125. Ширина стандартной беговой дорожки:

а) 1,25 м; б) 1,0 м; в) 1,20 м; г) 1,30 м; д) 1,05 м.

126.Какое покрытие беговых дорожек применяется в современных легкоатлетических сооружениях?

а) синтетические; б) гаревые; в) деревянные; г) травяные; д) асфальтовые.

127. Что такое спринтерский бег?

а) бег на короткие дистанции; б) восстановительный бег; в) бег на средние дистанции; г) бег по пересеченной местности; д) бег с препятствиями.

128. Фазы бега на короткие дистанции:

а) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; б) подготовка к старту, старт, ускорение, финиширование; в) старт, бег по дистанции, ускорение, финиш; г) старт, бег по дистанции, финиширование, финиш; д) низкий старт, бег по дистанции, финиширование.

129. Роль стартового разгона в спринте:

а) за наименьший промежуток времени и наименьшее расстояние набрать наивысшую скорость; б) за небольшой промежуток времени показать лучший результат; в) за наименьшее время набрать максимальную частоту шагов; г) за наименьшее расстояние перегнать соперников; д) за наименьший промежуток времени перегнать соперников.

130.К специальным беговым легкоатлетическим упражнениям можно отнести:

а) семенящий бег; бег, сгибая ноги назад; бег, сгибая ноги вперед; «колесо»; б) челночный бег; ходьба на внутренней стороне стопы; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба в полуприседе; в) приставные шаги; бег спиной вперед; ходьба противходом; г) семенящий бег; ходьба наноска; ходьба на пятках; кувырок через голову; д) бег, сгибая ноги назад; бег, сгибая ноги вперед; прямыми назад; «скачки».

131. В каком виде прыжков спортсмен выполняет несколько видов отталкивания?
а) тройной прыжок; б) прыжок в длину; в) прыжок в высоту; г) прыжок с шестом;
д) прыжки с ноги на ногу.

132. Спортивные колодки в спринте служат
а) для упора ног; б) для гашения скорости; в) что бы при старте не повредить дорожку; г) дань моде; д) для набора скорости.

133. Что представители команд делают на мандатной комиссии?
а) заявляют участников для участия в предстоящих соревнованиях; б) составляют программу проведения соревнований; в) назначают судей для судейства соревнований; г) обсуждают условия расселения и питания спортсменов; д) обсуждают тренировочные занятия.

134. Основные обязанности судьи-стартера:
а) контролирует визуально всех спортсменов на старте и дает команду или сигнал «Старт»; б) определяет местоположение судей на дистанции; в) координирует работу судей на финише; г) фиксирует предупреждения и отстранение спортсменов в рабочих протоколах; д) следит за порядком.

135. Какого вида легкой атлетики нет в женской программе официальных соревнований IAAF?

а) спортивная ходьба 50 км; б) метание молота; в) тройной прыжок; г) 3000 м с препятствиями; д) бег на 20000 м.

136. Бег на средние дистанции – это:
а) 800 м – 1500 м; б) 400 м – 800 м; в) 5000 м – 10000 м.; г) 3000 м – 5000 м.;
д) 400 м – 800 м.

137. Прыжок в длину с разбега состоит из фаз:
а) разбег, отталкивание, полет, приземление; б) разбег, скачок, полет и приземление;
в) разбег, отталкивание, скачок и приземление; г) разбег, скачок, шаг и приземление;
д) разбег, шаг, скачок и приземление.

138. Кросс – это:
а) бег по пересеченной местности; б) бег по шоссе; в) бег по стадиону; г) бег по стадиону через препятствие; д) бег по горам.

139. В каком году и где был проведен первый Чемпионат Мира по легкой атлетике?

а) 1983 г. Хельсинки; б) 1984 г. Москва; в) 1982 г. Афины; г) 1987 г. Рим.

140. Назовите вес мужского копья (в граммах):
а) 800 г.; б) 600 г.; в) 500 г.; г) 700 г.; д) 900 г.

141. Назовите вес женского копья (в граммах):
а) 600 г.; б) 500 г.; в) 700 г.; г) 800 г.

142. Назовите вес мужского ядра (в килограммах):
а) 7,260 кг.; б) 6 кг.; в) 10 кг.; г) 5 кг.; д) 6,500 кг.

143. Назовите вес женского ядра (в килограммах):
а) 4 кг.; б) 3 кг.; в) 4,5 кг.; г) 5 кг.; д) 3,5 кг.

144. Назовите, какие виды легкой атлетики относятся к скоростным?
а) спринтерский и барьерный бег до 400м.; б) спринтерский бег и метание; в) прыжки и метание; г) барьерный бег до 400м и средние дистанции; д) средние дистанции и спринт.

145. Назовите, какие виды легкой атлетики относятся к скоростно-силовым?
а) прыжки и метание; б) бег на средние дистанции; в) метание и барьерный бег на 400 м; г) барьерный бег до 400м многоборье; д) многоборье.

146. Назовите последовательность чередования фаз в тройном прыжке после первого отталкивания:

а) скачок, шаг, прыжок; б) скачок, скачок, прыжок; в) шаг, шаг, прыжок; г) прыжок, скачок, прыжок; д) скачок, скачок, шаг.

- 147. Какой разновидности низкого старта не существует:**
а) комбинированный; б) обычный; в) сближенный; г) растянутый; д) с опорой на руку.
- 148. В беге на короткие дистанции начинают обучать с техники:**
а) бега по прямой; б) финиширования; в) низкого старта; г) бега по повороту; д) высокого старта.
- 149. В технике тройного прыжка с разбега первый элемент называется:**
а) «скачок»; б) «шаг»; в) «многоскок»; г) «прыжок»; д) «подскок».
- 150. На соревнованиях по прыжкам в длину с разбега запрещено прыгать способом:**
а) сальто; б) ножницы; в) прогнувшись; г) согнув ноги; д) многоскоки.
- 151. Каким способом прыжка в длину с разбега начинают обучать в школе?**
а) согнув ноги; б) ножницы; в) прогнувшись; г) сальто; д) с ноги на ногу.
- 152. Каким способом прыжка в высоту с разбега начинают обучать в школе?**
а) «перешагивание»; б) «перекидной»; в) «волна»; г) «фосбюри-флоп»; д) «ножницы».
- 153. Рекорды Мира у мужчин и женщин в прыжках в высоту с разбега установлены способом:**
а) фосбюри-флоп; б) волна; в) перешагивание; г) перекидной; д) поджав ноги.
- 154. Победа белорусской легкоатлетки Ю. Нестеренко на Олимпийских играх в Афинах была настоящей сенсацией. Она в блестящем стиле выиграла:**
а) бег на 100м; б) прыжки в длину; в) легкоатлетическое многоборье; г) метание диска; д) толкание ядра.
- 155. Какую длину имеет планка для прыжков в высоту?**
а) 400 см; б) 350 см; в) 450 см; г) любую (неограниченно); д) зависит от размера прыжковой ямы.
- 156. Как выполняется 3 попытки на установленной высоте?**
а) поочередно; б) жеребьевкой; в) подряд; г) в регламенте времени; д) как решит судья.
- 157. Кто из первых белорусских прыгунов в высоту преодолел 2- метровый рубеж:**
а) Булыгин Р.; б) Крашенинников Р.; в) Савкин Н.; г) Гогоберидзе Г.; д) Григорьев А.
- 158. Почему прыжок в высоту способом «фосбюри-флоп» наиболее эффективен, чем другие способы?**
а) ОЦМТ – на уровне планки или ниже её; б) самый красивый способ; в) появилась поролоновые ямы для приземления; г) не требует точной координации; д) самый легкий при обучении.
- 159. С какой высоты участники начинают соревнования по прыжкам в высоту и с шестом?**
а) с любой, но не ниже указанной высоты в положение соревнований; б) все начинают с одной высоты; в) с высоты на 10 см ниже личного рекорда; г) на усмотрение судьи; д) с какой скажет тренер.
- 160. Сколько времени дается на попытку в прыжках в длину?**
а) 1 мин.; б) 1,5 мин.; в) 2 мин.; г) сколько хочешь; д) 30 сек.
- 161. Как выявляется победитель в прыжках в высоту с шестом, если они взяли одинаковую высоту и все высоты брали с первой попытки?**
а) проводится перепрыжка; б) награждают двоих; в) тянут жребий; г) кто ниже ростом; д) кто моложе.
- 162. Во время выполнения скачка и шага в тройном прыжке туловище находится:**
а) вертикально; б) наклонено вперед; в) наклонено назад; г) наклонено влево; д) наклонено вправо.
- 163. При выполнении низкого старта в спринте опорная нога ставится:**
а) ближе к проекции ОЦМТ; б) впереди проекции ОЦМТ; в) позади проекции ОЦМТ; г) на линию старта; д) на одну стопу от линии старта.

- 164. Как передается эстафетная палочка?**
а) из правой в левую или наоборот; б) из правой в правую; в) из левой в левую; г) двумя руками; д) броском.
- 165. Какого вида не существует в барьерном беге?**
а) 200 м с/б; б) 100 м с/б; в) 110 м с/б; г) 400 м с/б; д) 60 м с/б.
- 166. В момент преодоления барьеров толчковая нога ставится:**
а) ближе к проекции ОЦМТ; б) впереди проекции ОЦМТ; в) позади проекции ОЦМТ; г) за 1,5 м от барьера; д) за 1,0 м от барьера.
- 167. Как проносится толчковая нога при преодолении барьера?**
а) согнув через сторону; б) поджав под себя; в) прямая; г) мимо барьера; д) прямая через сторону.
- 168. В начале какого века возник термин «легкая атлетика»?**
а) 20 в; б) 19 в; в) 18 в; г) 17 в; д) 21 в.
- 169. Какова максимальная длина дистанции спринтерского бега?**
а) 400м; б) 200м; в) 100м; г) 60м; д) 500 м.
- 170. Сколько видов легкой атлетики входит в классическое мужское многоборье?**
а) 10; б) 12; в) 9; г) 8; д) 7.
- 171. На Олимпийских играх в беге на 800 м после какой дистанции происходит переход бегунов на общую дорожку?**
а) после первого виража; б) после первого виража и прямой; в) после двух виражей; г) после 400 м; д) после 200 м.
- 172. Сколько дней проходят соревнования по десятиборью?**
а) 2; б) 1; в) 3; г) зависит от количества участников; д) зависит от погоды.
- 173. Сколько видов легкой атлетики входит в классическое женское многоборье?**
а) 7; б) 6; в) 8; г) 5; д) 10.
- 174. Какова интенсивность поддерживающей нагрузки?**
а) 130-160 уд/мин; б) 100-120 уд/мин; в) 90-100 уд/мин; г) свыше 160 уд/мин; д) 90 – 120 уд/мин.
- 175. В каком веке зародилась современная легкая атлетика?**
а) в 19 веке; б) в 16 веке; в) в 17 веке; г) в 20 веке; д) в 21 веке.
- 176. Какая страна считается родоначальницей бега с препятствиями?**
а) Англия; б) Франция; в) Белоруссия; г) Россия; д) Германия.
- 177. Назовите четырехкратного чемпиона мира в метании диска?**
а) А. Ортер; б) М. Уилкинс; в) В. Трусинев; г) Ю. Думчев; д) Ю. Шульц.
- 178. Какое легкоатлетическое упражнение самое сложное по своей технической структуре?**
а) прыжок с шестом; б) ходьба; в) тройной прыжок; г) метание молота; д) прыжок в высоту.
- 179. Сколько золотых медалей завоевали белорусские легкоатлеты на Олимпийских играх (включительно 2004 г.)?**
а) 5 медалей; б) 7 медалей; в) 10 медалей; г) 3 медали; д) 2 медали.
- 180. Кто из белорусских прыгунов с шестом впервые установил рекорд Европы?**
а) В. Булатов; б) В. Шадченев; в) Е. Трофимович; г) В. Бойко; д) Д. Марков.
- 181. Кто из белорусских спортсменов пробежала дистанцию 3000 м с препятствиями на Международных соревнованиях?**
а) А. Турова; б) Н. Ильяшук; в) О. Василевская; г) Н. Завьялова; д) Ю. Нестеренко.
- 182. Кто из витебских спортсменов стал первым Олимпийским чемпионом по легкой атлетике?**
а) Р. Клим, в метании молота; б) Н. Соколов, бег; в) А. Коваленко, в тройном прыжке с разбега; г) И. Лапшин, в тройном прыжке с разбега; д) И. Астапкович, в метании молота.

183. В каком году в Белоруссии были проведены первые соревнования по легкой атлетике?

- а) 1919 г; б) 1924 г; в) 1928 г; г) 1936 г; д) 1936 г.

184. Кто из белорусских метателей диска является обладателем рекорда Белоруссии в настоящее время и с каким результатом?

- а) Г. Колноотченко, 69,44 м; б) В. Каптюх, 67,59 м; в) В. Дубровщик, 69,28; г) В. Гутор, 60,00 м; д) М. Кривонос, 51,26 м.

185. Как определяется победитель соревнований в метании диска?

- а) из всех шести попыток (предварительных и финальных); б) только финальных; в) только предварительных; г) по весу; д) по возрасту.

186. Сколько медалей (золотых, серебряных и бронзовых) завоевали белорусские мужчины – метатели молота на Олимпийских играх (включительно 2004 г)?

- а) 8 медалей; б) 5 медалей; в) 10 медалей; г) 12 медалей; д) 6 медалей.

187. Держание копья выполняется:

- а) захват края обмотки указательным и большим или средним и большим пальцами; б) захват края обмотки ладошкой; в) держание осуществляется в любом месте копья; г) все варианты верны; д) в любом месте тремя пальцами.

188. На каких Олимпийских играх белорусские спортсмены завоевали первую золотую медаль?

- а) XVIII г. Токио; б) XVII г. Рим; в) XVI г. Мельбурн; г) XV г. Хельсинки; д) IX г. Амстердам.

189. Кто первый из белорусских женщин – метательниц диска послал снаряд за 70-метровую черту?

- а) Э. Зверева; б) И Ятченко; в) Л. Хмелевская; г) С. Петрова; д) А. Турова.

190. От чего в первую очередь зависит дальность полета снаряда в метаниях?

- а) от начальной скорости вылета и угла вылета; б) от попутного ветра и угла вылета; в) от сопротивления воздуха; г) от силовых качеств спортсмена; д) от длины предплечья.

191. Как часто проводятся Чемпионаты Мира по легкой атлетике?

- а) 1 раз в 2 года; б) каждый год; в) 1 раз в 3 года; г) 1 раз в 4 года; д) 2 раза в год.

192. Как часто проводятся Чемпионаты Европы по легкой атлетике?

- а) 1 раз в 4 года; б) каждый год; в) 1 раз в 3 года; г) 1 раз в 2 года; д) 2 раза в год.

193. На каких Олимпийских Играх впервые были представлена легкая атлетика? а) I; б) II; в) III; г) IV; д) X.

194. Длина ямы с водой в беге с препятствиями:

- а) 3,66 м; б) 2,50 м; в) 4 м; г) 2,135 м; д) 3,50 м.

195. Какой размер сектора для метания копья?

- а) 29 градусов; б) 35 градусов; в) 40 градусов; г) 45 градусов; д) 60 градусов.

196. Какой размер сектора для метания молота?

- а) 35 градусов; б) 29 градусов; в) 45 градусов; г) 60 градусов; д) 40 градусов.

197. В каких беговых видах атлеты всю дистанцию преодолевают по отдельным дорожкам?

- а) 100 м, 400 м; б) 800 м; в) 1500 м; г) 3000 м с/п; д) 5000 м.

198. Спринтерскими считаются дистанции до:

- а) 400 м; б) 100 м; в) 200 м; г) 800 м; д) 600 м.

199. Какое многоборье входит в программу легкой атлетики?

- а) десятиборье; б) современное пятиборье; в) триатлон; г) биатлон; д) многоборье «Здоровье».

200. К длинным дистанциям относятся:

- а) от 3000 м до 20000 м; б) от 20000 м до 30000 м; в) от 30000 м до 40000 м; г) от 3000 м до 10000 м; г) марафонский бег.

201. Какого способа в прыжках в длину не существует?

а) перешагивание; б) согнув ноги; в) прогнувшись; г) ножницы; д) с места.

202. В каком виде метаний дальше всего метают?

а) метание копья; б) метание молота; в) метание диска; г) толкание ядра; д) метание веса.

203. Ширина линии беговой дорожки:

а) 5 см; б) 7 см; в) 10 см; г) 12 см; д) 5,5 см.

204. В каком виде метаний используются обувь с шипами?

а) метание копья; б) метание молота; в) метание диска; г) толкание ядра; д) метание веса.

205. Как влияет попутный ветер на дальность полета копья?

а) увеличивает дальность полета копья; б) уменьшает дальность полета копья; в) влияет на приземление копья, что уменьшает дальность полета; г) меняет траекторию копья, что увеличивает дальность полета; д) не влияет.

206. Как влияет попутный ветер на дальность полета молота?

а) увеличивает дальность полета молота; б) уменьшает дальность полета молота; в) увеличивает дальность полета молота, но снаряд летит за пределы сектора; г) снаряд меняет угол вылета, что уменьшает дальность полета молота; д) не влияет.

207. Как влияет попутный ветер на дальность полета ядра?

а) увеличивает дальность полета ядра; б) уменьшает дальность полета молота; в) увеличивает дальность полета, но снаряд летит за пределы сектора; г) снаряд меняет угол вылета, что уменьшает дальность полета молота; д) не влияет.

208. Как влияет попутный ветер на дальность полета диска?

а) уменьшает дальность полета диска; б) увеличивает дальность полета диска; в) увеличивает дальность полета, но снаряд летит за пределы сектора; г) снаряд меняет угол вылета, что уменьшает дальность полета диска; д) не влияет.

209. Сколько пробных попыток предоставляется метателю перед началом соревнований?

а) неограниченное количество; б) в зависимости от решения судейской коллегии; в) 1-2 попытки; г) попытки не представляются; д) 3 попытки.

210. Как правильно производить запись в протокол соревнований по метаниям? При засчитанной попытке проставляется результат:

а) при не засчитанной попытке проставляется – X, при пропуске попытки проставляется «–»; б) при не засчитанной попытке проставляется «–», при пропуске попытки проставляется – X; в) при не засчитанной попытке проставляется – X, при пропуске попытки проставляется «–»; г) при не засчитанной попытке проставляется «–», при пропуске попытки проставляется «П»; д) при не засчитанной попытке проставляется – X, при пропуске попытки проставляется «ПР».

211. Где и когда впервые начали участвовать женщины в современных Олимпийских играх?

а) в Амстердаме в 1928 году на IX Олимпиаде; б) в Афинах в 1896 году на I Олимпиаде; в) в Хельсинки в 1952 году на XV Олимпиаде; г) в Москве в 1980 году на XXII Олимпиаде; д) в Афинах в 2004 году на XXVIII Олимпиаде.

212. Кто первым из белорусских легкоатлетов стал Олимпийским чемпионом?

а) Ромуальд Клим (метание молота); б) Татьяна Ледовская (эстафета 4x400 м); в) Янина Корольчик (толкание ядра); г) Юлия Нестеренко (бег 100 м); д) правильного варианта ответа нет.

213. Какое наиболее распространенное сочетание недельных микроциклов в течение месяца в подготовительном периоде?

а) 3+1, три «втягивающих» и один «разгрузочный»; б) 2+2, два «втягивающих» и два «разгрузочных»; в) 1+3, один «втягивающий» и три «разгрузочных»; г) 1+1, чередуют-

ся один «втягивающий» и один «разгрузочный»; д) 1+2+1, чередуются один «втягивающий», два «разгрузочных», один «втягивающий».

214. Какое наиболее распространенное сочетание и последовательность недельных микроциклов при подготовке к соревнованиям?

а) развивающий, стабилизирующий, предсоревновательный; б) втягивающий, развивающий, стабилизирующий; в) соревновательный, скоростно-силовой подготовки, разгрузочный; г) стабилизирующий, втягивающий, предсоревновательный; д) правильного варианта ответа нет.

215. Минимальная длина сектора для метания молота:

а) 90 м; б) 50 м; в) 100 м; г) 60 м; д) 105 м.

216. Минимальная длина сектора для метания диска:

а) 80 м; б) 60 м; в) 100 м; г) 50 м; д) 90 м.

217. Минимальная длина сектора для метания копья:

а) 100 м; б) 80 м; в) 60 м; г) 50 м; д) 45 м.

218. Какой длины и диаметра допускается применение шестов для участия в соревнованиях?

а) произвольная длина и диаметр; б) длина 3 м, диаметр 5 см; в) длина 3,5 м, диаметр 5 см; г) в зависимости от уровня соревнований; д) в зависимости от возраста.

219. Как называется граница между внутренней беговой дорожкой и секторами?

а) бровка; б) кромка; в) рубеж; г) сегмент; д) конструкция.

220. На соревнованиях по прыжкам в высоту может ли заказывать участник себе любую высоту, если он остался один?

а) да; б) нет; в) на усмотрение старшего судьи на виде; г) на усмотрение главного судьи; д) на усмотрение судьи в секторе.

221. Бег на средние дистанции относится к зоне мощности работы:

а) субмаксимальной; б) максимальной; в) большой; г) средней; д) максимально – большой.

222. Назовите, какой способ техники тройного прыжка официально утвержден ИААФ:

а) скачок-шаг-прыжок; б) скачок-скачок-прыжок; в) скачок-скачок-шаг; г) шаг-шаг-прыжок; д) прыжок-шаг-прыжок.

223. Какому виду метаний начинают обучать в школе:

а) малый мяч; б) копье; в) граната; г) молот; д) диск.

224. В беге на короткие дистанции начинают обучать с техники: а) бега по прямой; б) стартового разгона; в) низкого старта; г) бега по повороту; д) финиширования.

225. Какой размер сектора для толкания ядра?

а) 35 градусов; б) 29 градусов; в) 45 градусов; г) 60 градусов; д) 40 градусов.

226. Какой вес диска у женщин на официальных соревнованиях?

а) 1 кг; б) 2 кг; в) 2,5 кг; г) 1,5 кг.

227. Когда в основной части урока по легкой атлетике в школе рекомендуется давать упражнения на освоение нового материала?

а) в начале основной части урока; б) в конце основной части урока; в) можно давать в любой части урока; г) в середине основной части урока; д) в конце подготовительной части урока.

228. Дистанции по спортивной ходьбе у женщин на Олимпийских играх и чемпионатах Мира по легкой атлетике:

а) 20 км; б) 10 км; в) 30 км; г) 50 км; д) 15 км.

229. Как выявить победителя по прыжкам в высоту при всех равных показателях?

а) назначается перепрыжка; б) первое место делится среди участников; в) первое место присваивается атлету с меньшим ростом; г) первое место присваивается атлету, имеющему лучшую технику; д) первое место присваивается самому молодому атлету.

230. Какой вид старта по правилам соревнований применяется в спринтерском беге?

а) только низкий старт; б) только высокий старт; в) с опорой на одну руку; г) любой по желанию; д) правилами не предусмотрено.

231. Какой вид старта по правилам соревнований применяется в беге на средние и длинные дистанции?

а) только высокий старт; б) только низкий старт; в) с опорой на одну руку; г) любой по желанию; д) как удобно.

232. Какую длину имеет мужское копьё?

а) 260-270 см; б) 220-230 см; в) 300-310 см; г) 190-200 см; д) 200-220 см.

233. Какую длину имеет женское копьё?

а) 220-230 см; б) 260-270 см; в) 300-310 см; г) 190-200 см; д) 200-210 см.

234. Назовите, какие виды легкой атлетики относятся к циклическим?

а) бег; б) метания; в) прыжки; г) ходьба; д) многоборье.

235. За счет чего в 70-е годы XX века произошел значительный прирост результатов в прыжках с шестом?

а) появились эластичные синтетические шесты; б) улучшилась методика подготовки; в) разрешили неограниченную длину шеста; г) стали использовать поролоновые маты; д) улучшилась экология.

236. Какой фазой отличается техника прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»?

а) фазой полета; б) приземлением; в) отталкиванием; г) разбегом; д) подготовкой к отталкиванию.

237. Какая высота барьеров на дистанции 3000 м с препятствиями у женщин?

а) 0,762 м; б) 0,914 м; в) 0,762 м; г) 0,840 м; д) 1,067 м.

238. На соревнованиях по прыжкам с шестом может ли заказывать участник себе любую высоту, если он остался один?

а) да; б) нет; в) на усмотрение старшего судьи на виде; г) на усмотрение главного судьи; д) на усмотрение зрителей.

239. Сколько беговых шагов делают высококвалифицированные атлеты от старта до первого барьера?

а) 7-8; б) 5-6; в) 9-10; г) 3-4; д) 6-7.

240. Общая сила – это:

а) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; б) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; в) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека; г) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; д) способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени.

241. Силовая выносливость – это:

а) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; б) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; в) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека; г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; д) способность человека длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью.

242. Взрывная сила – это:

а) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; б) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; в) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека; г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; д) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека.

243. Относительная сила – это:

а) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека; б) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; в) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; д) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени.

244. Гибкость – это:

а) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; б) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; в) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность.

245. Ловкость – это:

а) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях.

246. Выносливость – это:

а) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью.

247. Быстрота – это:

а) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; г) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; д) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях.

248. Сколько национальных федераций входит в IAAF (международная ассоциация атлетических федераций)?

а) более 200; б) более 300; в) менее 150; г) менее 100; д) более 150.

249. В какие сроки подаются письменные протесты главному судье или рефери соревнований после объявления результатов по данному виду легкой атлетики?

а) не позднее чем через 30 минут после официального объявления результатов; б) не позднее чем через 1 час после официального объявления результатов; в) при утверждении результатов соревнований текущего дня; г) при подведении результатов соревнований главной судейской коллегии совместно с представителями; д) не позднее чем через 1 сутки после официального объявления результатов.

250. Как изменяется дальность полета ядра в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета снарядов увеличивается; б) дальность полета снарядов уменьшается; в) дальность полета снарядов остается без изменений; г) меняет траекторию; д) меняет угол вылета.

251. Как изменяется дальность полета диска в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

- а) дальность полета диска снижается; б) дальность полета диска увеличивается;
- в) дальность полета диска остается без изменений; г) диск меняет траекторию полета;
- д) меняет угол вылета.

252. Какие барьерные дистанции у мужчин входят в программу Олимпийских игр?

- а) 110 м с/б, 400 м с/б; б) 400 м с/б, 60 м с/б; в) 100 м с/б, 60 м с/б; г) 200 м с/б, 400 м с/б; д) 110 м с/б, 200 м с/б.

253. Какие физические качества необходимы барьеристу на дистанции 110 м с/б по мере их первостепенности?

- а) скорость, гибкость, сила, ловкость, выносливость; б) выносливость, ловкость, сила, гибкость, скорость;
- в) ловкость, сила, гибкость, скорость, выносливость; г) гибкость, скорость, выносливость, ловкость, сила;
- д) сила, выносливость, ловкость, скорость, гибкость.

254. При занятиях оздоровительным бегом необходимо занимающихся разбить на три группы:

- а) к первой группе относятся лица, имеющие слабое здоровье и лишний вес, ко второй группе – здоровые люди ранее не занимавшиеся спортом; к третьей – молодые люди, ранее занимавшиеся спортом;
- б) к первой группе относятся лица, имеющие ослабленное зрение, ко второй – лица, имеющие нарушение опорно-двигательного аппарата и третью группу составляют лица, имеющие заболевания центральной нервной системы;
- в) к первой группе относятся лица в возрасте 18-29 лет, ко второй – в возрасте 30-45 лет, к третьей – 45 лет и старше;
- г) к первой – молодые люди, ранее занимавшиеся спортом; ко второй – в возрасте 30-45 лет; к третьей – 45 лет и старше;
- д) к первой группе относятся лица, имеющие слабое здоровье и лишний вес; ко второй группе – молодые люди, ранее занимавшиеся спортом; к третьей – здоровые люди ранее не занимавшиеся спортом.

255. Занимающиеся оздоровительным бегом должны регулярно вести учёт проделанной тренировочной работы. Для этой цели необходимо:

- а) ввести дневник, в котором вести учёт проделанной работы, а также ЧСС утром, сон, самочувствие;
- б) никаких записей не производить, а тренироваться по настроению и самочувствию;
- в) ориентироваться на условия погоды и поры года;
- г) стараться подстроиться под нагрузку, выполняемую товарищем в группе;
- д) ввести дневник, в котором вести учёт проделанной работы, тренироваться по настроению и самочувствию.

256. Сколько барьерных препятствий должен преодолеть атлет на дистанции 3000 м с препятствиями?

- а) 35 препятствий (где 28 препятствий без ямы с водой и 7 препятствий с ямой с водой); б) 30 препятствий (где 25 препятствий без воды и 5 препятствий с водой);
- в) 26 препятствий (где 24 препятствий без воды и 4 препятствия с водой); г) 21 препятствие (где 18 препятствий без воды и 3 препятствия с водой);
- д) 25 препятствий (где 24 препятствия без воды и 1 препятствие с водой).

257. Назовите возрастные группы участников соревнований:

- а) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 14-15 лет, старшая юношеская группа 16-17 лет, группа взрослых с 18 лет;
- б) подростковая группа 14-15 лет, младшая юношеская группа 11-13 лет, старшая юношеская группа 16-17 лет, группа взрослых с 18 лет;
- в) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 16-17 лет, старшая юношеская группа 14-15 лет, группа взрослых с 18 лет;
- г) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 14-15 лет, старшая юношеская группа с 18 лет, группа взрослых с 16 лет;
- д) младшая юношеская группа 11-13 лет, подростковая группа 14-15 лет, старшая юношеская группа 16-17 лет, группа взрослых с 18 лет.

258. Имеют ли право взрослые спортсмены участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста?

а) не имеют права участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста; б) имеют право участвовать; в) имеют право участвовать только с группой молодежи; г) имеют право участвовать только с группой юниоров.

259. Имеют ли право спортсмены, относящиеся к подгруппам юниоров и молодежи участвовать в соревнованиях взрослых спортсменов на общих основаниях?

а) имеют право участвовать; б) не имеют право участвовать; в) имеют право участвовать только с группой молодежи; г) имеют право участвовать только с группой юниоров; д) по решению главного судьи

260. Какой оптимальный угол вылета копья относительно горизонта?

а) 35-39°; б) 32-34°; в) 28-31°; г) 50-53°; д) 39-41°.

261. Какой оптимальный угол вылета в толкании ядра?

а) 39-40°; б) 43-45°; в) 35-38°; г) 30-34°; д) 50-53°.

262. Какой оптимальный угол вылета в метании диска?

а) 32-37°; б) 38-40°; в) 41-43°; г) 28-30°; д) 39-41°.

263. Какой оптимальный угол вылета молота?

а) 43-44°; б) 45-50°; в) 35-39°; г) 30-34°; д) 39-42°.

264. Какой оптимальный угол вылета гранаты?

а) 40-42°; б) 32-34°; в) 45-47°; г) 28-30°; д) 42-45°.

265. Какие требования предъявляются при метании молота?

а) метание молота должно производиться только обеими руками с места или с поворотами в пределах круга; б) метание молота должно производиться только обеими руками и только с поворотами в пределах круга; в) метание молота должно производиться только обеими руками; г) все варианты верны; д) метание молота должно производиться только обеими руками и в перчатках.

266. Кто первым из белорусских легкоатлетов завоевал олимпийскую медаль?

а) Михаил Кривоносов в метании молота; б) Евгений Гавриленко в беге на 400 м/б; в) Николай Киров в беге на 800 м; г) Ирина Ятченко в метании диска; д) Татьяна Шляхто-Бойко в прыжках в высоту.

267. Как измеряется результат в метании молота?

а) результат в метании молота измеряется от следа, оставленного шаром (не проволокой и не ручкой снаряда); б) результат в метании молота измеряется от следа, оставленного ручкой снаряда (не шаром и не проволокой); в) результат в метании молота измеряется от следа, оставленного проволокой троса (не шаром и не ручкой снаряда); г) результат в метании молота измеряется при первом касании земли любой частью снаряда (проволокой троса, шаром или ручкой снаряда); д) как решит главный судья соревнований.

268. Сколько попыток предоставляется каждому участнику квалификационного соревнования по прыжкам в длину с разбега?

а) три попытки; б) шесть попыток; в) две попытки; г) четыре попытки; д) одна.

269. На каких Олимпийских играх советские спортсмены впервые приняли участие?

а) на XV Олимпийских играх в Хельсинки; б) на XIII Олимпийских играх в Берлине; в) на XVI Олимпийских играх в Мельбурне; г) на XXII Олимпийских играх в Москве; д) на XIX Олимпийских играх в Мехико.

270. Общая выносливость (дайте определение) это:

а) способность человека производить работу умеренной интенсивности; б) способность человека длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью; в) способностью человека выполнять специальную работу с максимальной скоростью; г) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; д) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность.

271. Специальная выносливость (дайте определение) это:

а) способностью человека длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью; б) способностью человека выполнять специальную работу с максимальной скоростью; в) способностью человека производить работу умеренной интенсивности; г) способностью человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; д) способностью человека выполнять движения в короткий промежуток времени.

272. Скоростная выносливость (дайте определение) это:

а) способностью человека выполнять специальную работу с максимальной скоростью; б) способностью человека длительно выполнять специфическую работу с высокой эффективностью; в) способностью человека производить работу умеренной интенсивности; г) способностью человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способностью человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность.

273. В какой период оварально – менструального цикла (ОМЦ) у женщин отмечается наивысший уровень спортивной работоспособности?

а) в предменструальный; б) в менструальный; в) в послеменструальный; г) зависит от индивидуальных возможностей; д) повышенная работоспособность может быть в любой из трех циклов (ОМЦ).

274. Какое наиболее распространенное сочетание и последовательность недельных микроциклов при подготовке к соревнованиям?

а) развивающий, стабилизирующий, предсоревновательный; б) втягивающий, развивающий, стабилизирующий; в) соревновательный, скоростно-силовой подготовки, разгрузочный; г) соревновательный, предсоревновательный, соревновательный; д) развивающий, стабилизирующий, скоростно-силовой подготовки, разгрузочный.

275. С какого класса в школьной программе вводится метание гранаты?

а) с 10 класса; б) с 11 класса; в) с 7 класса; г) с 5 класса; д) с 9 класса.

276. Белорусский легкоатлет, ставший первым чемпионом Европы в Берне в 1954 г.:

а) Анатолий Юлин – 400м с барьерами; б) Владислав Сапея – бег 100 м; в) Михаил Кривонос – метание молота; г) Владимир Горяев – тройной прыжок; д) Р. Клим – метание молота.

277. Белорусская легкоатлетка, ставшая первой чемпионкой Европы в Берне в 1954 г.:

а) Мария Иткина – бег 400м; б) Галина Ермолаева – бег 800м; в) Равиля Аглетдинова – бег 1500м; г) Нина Кабыш – бег 400м; д) Т. Ледовская – бег 400 м.

278. Во сколько лет рекомендуется начинать изучать технику метания диска и во сколько лет приступать к целенаправленной тренировке?

а) изучать с 11-12 лет, а целенаправленно тренироваться с 16-17 лет; б) изучать с 8-9 лет, а целенаправленно тренироваться с 12-13 лет; в) изучать с 16-17 лет, а целенаправленно тренироваться с 19-20 лет; г) изучение и тренировку начать в 14-15 лет; д) изучать с 11-12 лет, а целенаправленно тренироваться зависит от тренера.

279. В каком возрасте рекомендуется начинать специальную тренировку в метании копья?

а) в возрасте 14-15 лет; б) в возрасте 9-10 лет; в) в возрасте 11-12 лет; г) в возрасте 18-19 лет; д) с момента занятия спортом.

280. Какие виды включало в себя многоборье в Древней Греции называвшиеся пентатлоном (5 видов)?

а) бег на 1 стадий, метание диска, прыжок в длину, метание копья и борьба; б) бег на 1 стадий, бег на 2 стадии, бег на 12 стадий, прыжок в длину, борьба; в) бег на 1 стадий, бег на 12 стадий, метание копья, метание диска и борьба; г) бег на 1 стадий, прыжок с

места, толкание ядра, тройной прыжок, метание диска; д) бег на 1 стадий, метание диска, прыжок в длину, метание копья и тройной прыжок.

281. Какая длина в метрах одной мили?

а) 1609,3м; б) 2000м; в) 3005м; г) 804,6м; д) 192,5 м.

282. Через сколько дней главный судья обязан сдать отчет о проведении соревнований?

а) через 3 дня; б) через 7 дней; в) на следующий день после окончания соревнований; г) в течение месяца со дня окончания соревнований; д) в течение 2-х дней.

283. Сколько кругов по стадиону пробегает бегун на 3000 м с препятствиями?

а) 7 полных кругов и отрезка дистанции сверх этих кругов, на величину которого от линии общего финиша в направлении по часовой стрелке относят линию старта; б) 7,5 круга; в) 7 кругов ровно; г) 8 кругов; д) 6 кругов.

284. Размеры ямы для приземления при прыжках в высоту:

а) не менее 6 м х 4 м х 0,7 м; б) не менее 5 м х 5 м х 0,5 м; в) не менее 6 м х 5,5 м х 1 м; г) 7 м х 5 м х 0,5; д) какая есть на стадионе.

285. На сколько сантиметров должна подниматься планка в прыжках в высоту?

а) не менее чем на 2 см; б) на 1 см; в) не более чем на 5 см; г) на 3 см; д) сколько закажет спортсмен.

286. На сколько сантиметров должна подниматься планка в прыжках в высоту с шестом?

а) не менее чем на 5 см; б) не менее чем на 2 см; в) не более чем на 3 см; г) не более, чем на 10 см; д) сколько закажет спортсмен.

287. Сколько попыток в прыжках в высоту можно перенести на последующую высоту?

а) все неиспользованные; б) одну; в) две; г) сколько разрешит судья; д) сколько разрешит тренер.

288. Какое приспособление разрешается применять прыгуну с шестом для лучшего захвата снаряда?

а) разрешается использовать различные вещества для смазки рук или шеста; б) не разрешается ничего; в) на рассмотрение главного судьи соревнования; г) разрешается бинтовать пальцы рук; д) специальные перчатки.

289. Основные обязанности судьи-стартера:

а) контролирует визуально всех спортсменов на старте и дает команду или сигнал «На старт!»; б) определяет местоположение судей на дистанции; в) координирует работу судей на финише; г) фиксирует предупреждения и отстранение спортсменов в рабочих протоколах; д) наблюдает за соревнованиями.

290. Какую роль выполняет специальное табло в спортивной ходьбе?

а) информирует спортсменов о количестве красных карточек предупреждения; б) сообщает номера участников; в) сообщает, сколько кругов осталось пройти; г) сообщает номера лидеров; д) сообщает время.

291. В каком году была образована IAAF (международная ассоциация атлетических федераций)?

а) 1912 г.; б) 1908 г.; в) 1896 г.; г) 1914 г.; д) 1980 г.

292. Назовите советского копьеметателя, имеющего в своем активе три олимпийские медали:

а) Я. Лусис; б) Х. Пуусте; в) Д. Кула; г) А. Макаров; д) Ю. Седых.

293. В каком году впервые была применена техника метания диска с поворотом?

а) 1900 г.; б) 1928 г.; в) 1896 г.; г) 1936 г.; д) 1924 г.

294. Назовите 3-х кратного Олимпийского чемпиона в тройном прыжке:

а) В. Санеев; б) Ж.-К. де Оливейра; в) Л. Щербаков; г) Ю. Шмидт; д) С. Каснаускас.

295. Назовите 2-х кратного Олимпийского чемпиона XVII Олимпийских игр в беге на 5000 м и 10000 м:

а) В. Куц; б) Э. Затопек; в) Л. Ковач; г) Г. Пири; д) К. Беккеле.

296. В технике тройного прыжка с разбега второй элемент называется:

а) «шаг»; б) «скачок»; в) «многоскок»; г) «прыжок»; д) подскок.

297. Первым Олимпийским чемпионом в беге на 100м на постсоветском пространстве был:

а) В. Борзов; б) А. Корнелюк; в) В. Сапая; г) В. Ловецкий; д) В. Девятковский.

298. Первую Олимпийскую награду (серебряную) в метании молота среди белорусов завоевал:

а) М. Кривоносов; б) А. Болтовский; в) В. Руденков; г) В. Воронцов; д) Р. Клим.

299. На Олимпийских играх в Сеуле представительница Белоруссии стала Олимпийской чемпионкой и рекордсменкой Мира в составе сборной СССР в эстафете 4 x 400 м:

а) Т. Ледовская; б) Л. Около-Кулак; в) М. Иткина; г) Н. Сафронникова; д) Ю. Нестеренко.

300. В каком году на Олимпийских играх впервые были введены эстафетный бег 4 x 100 метров для мужчин?

а) 1912 г. Стокгольм; б) 1908 г. Лондон; в) 1920 г. Антверпен; г) 1924 г. Париж; д) 1928 г. Амстердам.

301. В каком году впервые был использован фибергласовый шест?

а) 1960 г; б) 1948 г; в) 1990 г; г) 1980 г.; д) 1964 г.

302. Трехкратный чемпион мира, один из сильнейших молотобойцев последних лет:

а) И. Тихон; б) М. Кривоносов; в) Р. Клим; г) В. Девятковский; д) И. Астапкович.

303. Какого способа толкания ядра не существует?

а) с разбега; б) со скачка; в) с поворота; г) с места; д) с 4-х поворотов.

304. В каком году сборная РБ впервые выступила отдельной командой на Чемпионате Мира?

а) 1993 г.; б) 1995 г.; в) 1997 г.; г) 1999 г.; д) 1991 г.

305. В каком году сборная РБ впервые выступила отдельной командой на Олимпийских Играх?

а) 1996 г.; б) 1992 г.; в) 2000 г.; г) 2004 г.; д) 2008 г.

306. Как правильно держать ядро при толкании?

а) на фалангах пальцев, не опуская локоть; б) на основании ладони, опустив локоть; в) на фалангах пальцев, опустив локоть; г) на основании ладони, не опуская локоть; д) тремя пальцами возле шеи

307. Сектор разбега для метания копья имеет ширину:

а) 4 м; б) 2 м; в) 1,25 м; г) 5 м; д) 3 м.

308. Спортсмен не допускается к соревнованиям, если у него нет:

а) допуска врача; б) разрешения родителей; в) новой спортивной формы; г) специальной обуви; д) разрешения тренера.

309. Сколько барьеров преодолевается у мужчин и у женщин на дистанции 60 м с/б?

а) 5; б) 10; в) 6; г) 4; д) 7.

310. После установления мирового рекорда каждый спортсмен должен пройти допинг контроль. В какие сроки?

а) сразу после окончания соревнований; б) в течение дня; в) в течение суток; г) время контроля определяется организацией, проводившей соревнования; д) по согласованию спортсмена, тренера и врача.

- 311. Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:**
а) сверху-вниз; б) сверху-вниз-назад; в) на внешнюю часть стопы; г) на внутреннюю часть стопы; д) перекатом с пятки на носок.
- 312. В каком году возникла легкая атлетика в России:**
а) в 1888 году; б) в 1916 году; в) в 1896 году; г) в 1931 году; д) в 1912 году.
- 313. На каких Олимпийских играх впервые был введен эстафетный бег 4 х 400 метров для мужчин?**
а) V Олимпийские игры (Стокгольм) 1912 г; б) IV Олимпийские игры (Лондон) 1908 г; в) VI Олимпийские игры (Антверпен) 1920 г; г) VIII Олимпийские игры (Париж) 1924 г; д) I Олимпийские игры (Афины) 1896 г.
- 314. При каком увеличении темпа в спортивной ходьбе появляется период полета:**
а) 150-160 шаг/мин; б) 160-180 шаг/мин; в) 210-220 шаг/мин; г) 190-200 шаг/мин; д) 180 200 шаг/мин.
- 315. Повторное пробегание отрезков на 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития:**
а) быстроты; б) координации движений; в) прыгучести; г) ловкости; д) выносливости.
- 316. Когда состоялись первые Олимпийские игры древности?**
а) в 776 г. до н.э.; б) в 774 г. до н.э.; в) в 708 г. до н.э.; г) в 712 г. до н.э.; д) в 1896 г.
- 317. В каком году советские легкоатлеты впервые участвовали в Олимпийских играх?**
а) 1952; б) 1936; в) 1928; г) 1960; д) 1980.
- 318. Кто из белорусских легкоатлетов принимал участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки?**
а) А. Юлин; б) М. Салтыков; в) Т. Лунёв; г) М. Кривоносов; д) Н. Озолин.
- 319. Какие физические качества можно развивать с использованием легкоатлетических упражнений?**
а) сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость; б) быстрота, ловкость, выносливость; в) ловкость, выносливость, гибкость; г) быстрота, ловкость, выносливость, гибкость; д) сила, быстрота, выносливость, координация.
- 320. Какой пульсовой режим должен быть у людей, занимающихся оздоровительным бегом в возрасте 30-40 лет?**
а) 120-140 уд/мин; б) 110-130 уд/мин; в) 100-120 уд/мин; г) 130-150 уд/мин; д) 140-160 уд/мин.
- 321. Какой пульсовой режим должен быть у людей, занимающихся оздоровительным бегом в возрасте 41-50 лет?**
а) 110-130 уд/мин; б) 130-150 уд/мин; в) 100-120 уд/мин; г) 120-140 уд/мин; д) 140-160 уд/мин.
- 322. Какой пульсовой режим должен быть у людей, занимающихся оздоровительным бегом в возрасте 51-60 лет?**
а) 100-120 уд/мин; б) 120-140 уд/мин; в) 90-110 уд/мин; г) 110-130 уд/мин; д) 130-135 уд/мин.
- 323. В спринте применяется старт:**
а) низкий; б) высокий; в) средний (полунизкий); г) с опорой на руку; д) любой из перечисленных.
- 324. Кто из белорусских легкоатлетов на XXVII Олимпийских играх в Сиднее завоевал медали?**
а) Я. Корольчик; б) Э. Зверева; в) Н. Сазанович; г) И. Ятченко; д) И. Астапкович.
- 325. Какой способ прыжка в длину предлагается в школе для освоения и обучения?**
а) «согнув ноги»; б) «прогнувшись»; в) «ножницы»; г) можно обучать и осваивать любой способ прыжка; д) «с мостика».

326. От чего зависит результат в прыжках в длину?

а) от начальной скорости и угла вылета; б) от начальной скорости и угла отталкивания; в) от начальной скорости и угла атаки; г) от техники выполнения; д) от индивидуальных особенностей.

327. От чего зависит дальность полета снаряда?

а) от начальной скорости, угла вылета; б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха; в) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда; г) начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей; д) начальной скорости, сопротивления воздуха.

328. Когда и где состоялись первые соревнования по спортивной ходьбе?

а) 1886 г.; б) 1906 г.; в) 1956 г.; г) 1896 г.; д) 1980 г.

329. В каком году спортивная ходьба была включена в легкоатлетическую программу Беларуси?

а) 1944 г.; б) 1948 г.; в) 1950 г.; г) 1980 г.; д) 1922 г.

330. Назовите фамилии скороходов Беларуси, которые добились высоких результатов на международных соревнованиях?

а) Е. Ивченко; б) А. Федоткин; в) В. Котов; г) И. Астапкович; д) Р. Клим.

331. Развитие какого качества зависит от анатомо-физиологических особенностей суставов, эластичности связок, тонуса мышц, состояния центральной нервной системы?

а) гибкость; б) быстрота; в) сила; г) ловкость; д) выносливость.

332. Сколько фальстартов можно делать спортсменам в барьерном беге, что бы не было дисквалификации?

а) ни одного; б) 1; в) 2; г) 3; д) сколько получится.

333. С какой задачи начинают обучение технике спринтерского бега начинающих спортсменов?

а) создать правильное представление о технике бега; б) научить технике бега по прямой; в) научить технике бега по прямой и по повороту; г) научить технике высокого и низкого старта; д) научить финишированию.

334. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

а) на маховую ногу; б) на толчковую ногу; в) на обе ноги; г) на спину; д) на маховую с опорой на руку.

335. Назовите возраст группы юниоров:

а) 18-19 лет; б) 20-22 года; в) 19-20 лет; г) 17-18 лет; д) 16-17 лет.

336. Назовите возраст группы молодежи:

а) 20-22 года; б) 21-22 года; в) 19-20 лет; г) 20-25 лет; д) 21-23 года.

337. Назовите возраст группы спортсменов старшего возраста:

а) женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет и старше; б) женщины 30 лет и старше, мужчины 35 лет и старше; в) женщины 31 лет и старше, мужчины 36 лет и старше; г) женщины 26 лет и старше, мужчины 36 лет и старше; д) женщины 35 лет и старше, мужчины 45 лет и старше.

338. В каком из периодов подготовки наибольшая интенсивность тренировочных занятий?

а) в соревновательном; б) в переходном; в) в подготовительном; г) в предсоревновательном; д) индивидуально для каждого спортсмена

339. В каком из периодов подготовки наименьшая интенсивность тренировочных занятий?

а) в переходном; б) в подготовительном; в) в соревновательном; г) индивидуально для каждого спортсмена; д) в предсоревновательном.

340. В каком из периодов подготовки наибольший объем тренировочной нагрузки?

а) в подготовительном; б) в переходном; в) в соревновательном; г) по плану тренера; д) индивидуально для каждого спортсмена.

341. В каком из периодов подготовки наименьший объем тренировочной нагрузки?

а) в переходном; б) в соревновательном; в) в подготовительном; г) для каждого индивидуально; д) по плану тренера.

342. Цель отталкивания в прыжках:

а) изменить направление движения ОЦТТ; б) точно попасть на место отталкивания; в) сохранить равновесие тела прыгуна; г) точно приземлиться; д) технично выполнить отталкивание.

343. С какой задачи начинают обучение технике прыжков начинающих спортсменов?

а) отталкиванию; б) разбегу; в) движению в полете и приземлению; г) сочетанию разбега с отталкиванием; д) зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

344. Длина разбега в прыжках в длину у женщин:

а) 20-25 м; б) 30-35 м; в) 30-35 м; г) 10-25 м; д) индивидуально.

345. Сколько попыток в прыжках в высоту с шестом можно перенести на последующую высоту?

а) все неиспользованные; б) одну; в) две; г) сколько разрешит судья; д) сколько разрешит тренер.

346. Где состоялись первые соревнования по спортивной ходьбе?

а) Англия; б) Греция; в) Германия; г) Италия; д) Канада.

347. В какой части урока рекомендуется применять упражнения на быстроту?

а) в начале основной; б) в конце основной; в) в подготовительной; г) в заключительной; д) после разновидности ходьбы

348. В какой части урока рекомендуется применять упражнения на ловкость?

а) в начале основной; б) в конце основной; в) в подготовительной; г) в заключительной; д) после ОРУ.

349. Сколько фальстартов можно делать спортсменам в беге на средние дистанции, что бы не было дисквалификации?

а) ни одного; б) 1; в) 2; г) 3; д) каждому участнику по одному.

350. Сколько фальстартов можно делать спортсменам в беге на длинные дистанции, что бы не было дисквалификации?

а) ни одного; б) 1; в) 2; г) 3; д) каждому участнику по одному.

351. Сколько фальстартов можно делать спортсменам в беге с препятствиями, что бы не было дисквалификации?

а) ни одного; б) 1; в) 2; г) каждому участнику по одному; д) 3.

352. При вынесении предупреждения в спортивной ходьбе судья должен показать спортсмену:

а) белый трафарет с символом допущенного нарушения с обеих сторон; б) белый флаг; в) красный флаг; г) желтую карточку; д) красный трафарет.

353. Основной причиной боковых колебаний тела в спортивной ходьбе является:

а) постановка стоп ног по двум параллельным линиям; б) движения рук параллельны туловищу; в) плечи подняты вверх; г) плохой перенос тела с одной ноги на другую; д) недостаточное движение таза вокруг вертикальной оси.

354. Советская бегунья, рекордсменка Мира в беге на 100 метров, на Олимпийских играх в Риме победившая в прыжках в длину

а) В. Крепкина; б) Т. Ледовская; в) Ю. Нестеренко; г) Н. Ромашкова; д) И. Усович.

355. Советская бегунья, рекордсменка Мира в беге на 100 метров, на Олимпийских играх в Риме В. Крепкина победила:

а) в прыжках в длину; б) в беге на 100 м; в) в беге на 200 м; г) в эстафетном беге 4x100 м; д) в велоспорте.

356. Способ прыжка в длину с разбега «прогнувшись» впервые продемонстрировал В. Туунос (Финляндия) в:

а) 1920 г.; б) 1936 г.; в) 1968 г.; г) 1864 г.; д) 1926 г.

357. Способ прыжка в длину с разбега «прогнувшись» впервые продемонстрировал в 1920 г.:

а) В. Туунос (Финляндия); б) Р. Майкл (Англия); в) М. Суини (США); г) Р. Фосбюри (США); д) Б. Бимон (США).

358. Назовите 2-кратного Олимпийского чемпиона XVII Олимпийских игр в беге на 5000 м и 10000 м:

а) В. Куц; б) П. Болотников; в) Л. Вирен; г) Э. Затопек; д) Л. Табори.

359. Победителем каких Олимпийских игр был П. Болотников?

а) XVII, Рим 1960; б) XVI, Мельбурн 1956; в) XX, Монреаль 1972; г) XV, Хельсинки 1952; д) XXII, Москва 1980

360. Назовите 3-х кратного Олимпийского чемпиона в тройном прыжке:

а) В. Санеев; б) Б. Бимон; в) В. Борзов; г) В. Брумел; д) С. Бубка.

361. Какие контрольные упражнения используют для контроля за уровнем подготовленности копьеметателя?

а) бег на 30 метров сходу, прыжок в длину с места, приседание со штангой, броски набивных мячей на дальность и точность; б) прыжки в высоту, бег на 800 метров, челночный бег 4х9 метров, прыжок в длину с разбега; в) броски копья в цель с небольшого разбега, плавание на 30-50 метров, метание набивных мячей из разных исходных положений; г) толчок штанги на результат, бег на 800 метров, челночный бег 4х9 метров; д) бег на 30 метров, прыжок в длину с места, приседание со штангой, сгибание и разгибание туловища.

362. Какое количество занятий в неделю необходимо проводить начинающим занятия оздоровительным бегом?

а) 3 раза; б) 4 раза; в) 5 раз; г) 6 раз; д) ежедневно.

363. В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона, который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны, обычно это:

а) до 18°; б) до 16°; в) до 19°; г) до 20°; д) до 15°.

364. Дисквалификацию спортсмена в спортивной ходьбе означает:

а) красный трафарет; б) белый флаг; в) красный флаг; г) желтая карточка; д) белый трафарет с символом допущенного нарушения с обеих сторон.

365. Какое количество участников или команд должно принимать участие в соревнованиях для признания результата мировым рекордом?

а) не менее 3-х участников, а в эстафетах не менее двух команд; б) не менее 5-ти участников, а в эстафетах не менее трех команд; в) не менее 6-ти участников, а в эстафетах не менее четырех команд; г) не менее 8-и участников, а в эстафетах не менее пяти команд; д) не менее 8-и участников и в эстафетах не менее 8-и команд.

366. Имеют ли право взрослые спортсмены участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста?

а) не имеют права участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста; б) имеют право участвовать; в) имеют право участвовать только с группой спортсменов старшего возраста; г) имеют право участвовать только с группой молодежи; д) имеют право участвовать только с группой юниоров.

367. Имеют ли право спортсмены, относящиеся к подгруппам юниоров и молодежи участвовать в соревнованиях взрослых спортсменов на общих основаниях?

а) имеют право участвовать; б) не имеют право участвовать; в) имеют право участвовать только с группой спортсменов старшего возраста; г) имеют право участвовать только с группой молодежи; д) имеют право участвовать только с группой юниоров.

368. Участнику квалификационных соревнований, выполнившему квалификационную норму, представляется или не представляется определенное количество попыток?

а) дальнейшие попытки не предоставляются; б) предоставляются оставшиеся до трех попытки; в) предоставляется ещё одна попытка; г) при объявлении побить рекорд даются ещё три попытки; д) по желанию участника.

369. Могут ли быть допущены к основным соревнованиям участники квалификационных соревнований не выполнившие квалификационный норматив?

а) могут быть допущены, если квалификационный норматив выполнили менее 12 участников; б) не могут быть допущены, хотя и попали в число 12 сильнейших; в) могут быть допущены по ходатайству национальной федерации легкой атлетики; г) не могут быть допущены; д) допускаются все участники.

370. Сколько пробных попыток предоставляется метателю перед началом соревнований?

а) 1-2 попытки; б) в зависимости от решения судейской коллегии; в) 3-4 попытки; г) неограниченное количество; д) попытки не представляются.

371. Как изменяется дальность полета ядра, молота и копья в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета снарядов увеличивается; б) дальность полета снарядов уменьшается; в) дальность полета снарядов остается без изменений; г) дальность полета уменьшается, снаряды летят за пределы сектора; д) дальность полета увеличивается, но снаряды вылетают за пределы сектора.

372. Как изменяется дальность полета диска в условиях среднегорья при разреженном воздухе?

а) дальность полета диска снижается; б) дальность полета диска увеличивается; в) дальность полета диска остается без изменений; г) снаряды летят за пределы сектора; д) дальность полета увеличивается, но снаряды вылетают за пределы сектора.

373. При ходьбе таз движется по осям:

а) поперечной, сагиттальной, вертикальной; б) поперечной, сагиттальной, продольной; в) продольной, сагиттальной, вертикальной; г) продольной, вертикальной, сагиттальной; д) продольной, вертикальной, поперечной.

374. Сколько попыток предоставляется каждому участнику квалификационного соревнования в тройном прыжке?

а) три попытки; б) шесть попыток; в) две попытки; г) четыре попытки; д) одна.

375. Какое время даётся на выполнение попытки в прыжках в высоту?

а) 1 мин.; б) 1,5 мин.; в) 2 мин.; г) сколько хочешь; д) 30 сек.

376. Сколько времени даётся на попытку в тройном прыжке, когда много участников:

а) 1 мин.; б) 1,5 мин.; в) 2 мин.; г) сколько хочешь; д) 30 сек.

377. Что ведет к дисквалификации барьериста на дистанции 400 м с/б?

а) пронос ноги или ступни вне барьера; б) сбивание барьера; в) преодоление барьера с левой и с правой ноги; г) резкая остановка после финиша; д) преодоление барьера с двух ног.

378. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:

а) угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации; б) угол постановки, угла тапки, угол амортизации; в) угол постановки, угол атаки, угол амортизации; г) угол постановки, угол отталкивания, угол вылета; д) угол постановки, угол атаки, угол вылета.

379. При метании диска, копья, молота и толкании ядра, какой из снарядов имеет наибольшую скорость полета?

а) копье; б) диск; в) ядро; г) граната; д) молот.

380. Сколько необходимо судей по спортивной ходьбе, если соревнования проходят по шоссе?

а) не менее 6, не более 9 человек, включая старшего судью; б) 6 человек со старшим судьей; в) от каждого региона или страны по одному судье; г) на каждый километр по 2 человека; д) на каждый километр по 4 человека плюс по человеку на каждый поворот.

381. Как измеряется результат в тройном прыжке?

а) рулеткой с нулевой отметкой от ближней точки места приземления; б) рулеткой с нулевой отметкой от места отталкивания; в) вымеряется расстояние по ранее отмеченной шкале; г) специальным раздвижным измерителем; д) шагами.

382. Сколько попыток предоставляется каждому участнику квалификационного соревнования по метаниям?

а) три попытки; б) шесть попыток; в) две попытки; г) четыре попытки; д) одна.

383. Стипл-чез – это вид бега, который проводится:

а) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой; б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами; в) по шоссе; г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой; д) в естественных условиях.

384. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:

а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе; б) по дорогам, шоссе, по горам; в) по дорогам и шоссе; г) по беговой дорожке стадиона, на время; д) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время

385. Какая из дистанций не считается стайерской?

а) 1500 м; б) 3000 м; в) 10000 м; г) 5000 м; д) 20000 м.

386. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего:

а) углом отталкивания ноги от дорожки; б) наклоном туловища; в) наклоном головы; г) работой рук; д) сведением бедер.

387. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

а) быстрое выпрямление туловища; б) разноименная работа рук; в) подбородок опущен к груди; г) сильное выталкивание ногами; д) стопу нести низко к земле.

388. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к:

а) скованности всех движений бегуна; б) увеличению частоты бегового шага; в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами; д) сохранению скорости бега.

389. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега; в) способствует выносу бедра вперед-вверх; г) увеличивает амплитуду движений; д) видеть рядом бегущего соперника.

390. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава). Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) согревание поврежденного места; б) наложение холода; в) наложение тугой повязки; г) обращение к врачу; д) заморозка.

391. При анализе ошибок в технике спортивной ходьбы, если у судей нет единого мнения, то:

а) решение всегда должно складываться в пользу спортсмена; б) ходок снимается с дистанции; в) спортсмен продолжает ходьбу вне конкурса; г) спортсмен должен пройти штрафной круг; д) добавляется 1 минута штрафа.

392. При беге по повороту участника дисквалифицируют, если он сделал:

а) два и более шага по левой дорожке; б) один шаг по левой дорожке; в) заступил за белую линию; г) три и более шага по левой дорожке; д) заступил на 2/3 стопы.

393. Прыжки – это упражнения, требующие преимущественного проявления:

а) скоростно-силовых качеств; б) силовых качеств; в) скоростных качеств; г) скоростных качеств и гибкости; д) координации.

394. Основная задача в соревнованиях на кроссовых дистанциях – это:

а) сохранить скорость бега и мощность отталкивания; б) ритмовую структуру бега; в) длину и частоту шага; г) сохранить скорость бега и правильное дыхание; д) рациональное вынесение и постановка ноги на грунт.

395. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:

а) частоты шагов; б) длины шагов; в) длины ног; г) работы рук; д) от попутного ветра.

396. Сложность барьерного бега заключается в том, что бегуну необходимо соблюдать:

а) определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера; б) определенный наклон туловища; в) технику преодоления барьера; г) от первого до последнего барьера считать « раз, два, три»; д) диету перед стартом.

397. Стартовый разгон в беге зависит от:

а) длины дистанции; б) от скорости; в) от возрастно-половых особенностей; г) от физической подготовленности; д) от погодных условий.

398. Цель любого приземления – это:

а) создание спортсмену условий, исключающих получение травм; б) прыжок на дальность; в) смягчить удар; г) эффектное приземление; д) как можно меньше испачкаться.

399. Эффективность прыжка определяется в фазе:

а) отталкивания; б) разбега; в) полета; г) приземления; д) подбежки.

400. Главное в беге по повороту:

а) общий наклон туловища бегуна вперед-влево; б) стопы параллельны друг другу; в) руки работают вдоль туловища; г) взгляд устремлен вперед; д) увеличение длины шагов.

**ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	В	41	А	81	В	121	А	161	А	201	А	241	В	281	А	321	В	361	А
2	А	42	А	82	А	122	А	162	Д	202	В	242	Г	282	В	322	В	362	В
3	В	43	В	83	А	123	Г	163	А	203	В	243	В	283	А	323	Г	363	Г
4	А	44	А	84	А	124	Г	164	А	204	Б	244	А	284	А	324	А	364	Г
5	А	45	В	85	А	125	А	165	В	205	В	245	А	285	А	325	А	365	А
6	А	46	Б	86	А	126	А	166	В	206	А	246	Д	286	А	326	А	366	А
7	В	47	А	87	Д	127	Б	167	А	207	Г	247	А	287	А	327	Г	367	В
8	А	48	А	88	А	128	А	168	А	208	Д	248	А	288	Д	328	Г	368	Б
9	Г	49	В	89	В	129	Г	169	Г	209	В	249	А	289	А	329	Г	369	А
10	А	50	Г	90	В	130	Б	170	Д	210	А	250	Г	290	Г	330	Д	370	А
11	Д	51	В	91	В	131	Г	171	Г	211	А	251	В	291	Г	331	Б	371	Б
12	В	52	А	92	А	132	Г	172	В	212	А	252	А	292	В	332	Д	372	А
13	А	53	А	93	А	133	А	173	В	213	А	253	А	293	А	333	А	373	В
14	А	54	А	94	Б	134	А	174	Г	214	Г	254	А	294	Б	334	Г	374	А
15	А	55	В	95	А	135	А	175	А	215	В	255	В	295	А	335	А	375	А
16	В	56	А	96	Д	136	А	176	А	216	Г	256	Г	296	А	336	А	376	В
17	Д	57	Д	97	А	137	А	177	А	217	Г	257	А	297	Г	337	А	377	А
18	А	58	А	98	Г	138	Д	178	В	218	А	258	Г	298	Г	338	А	378	Д
19	Б	59	А	99	В	139	В	179	А	219	В	259	В	299	А	339	Б	379	Д
20	А	60	А	100	Б	140	Б	180	Д	220	А	260	Г	300	В	340	Г	380	А
21	Б	61	А	101	А	141	Б	181	Б	221	Г	261	А	301	А	341	Г	381	А
22	Д	62	А	102	А	142	А	182	Д	222	В	262	В	302	В	342	В	382	А
23	В	63	А	103	А	143	А	183	А	223	А	263	А	303	Г	343	Б	383	А
24	А	64	А	104	А	144	А	184	Б	224	Г	264	Г	304	А	344	Г	384	Г
25	А	65	А	105	Д	145	В	185	В	225	Д	265	А	305	Г	345	А	385	А
26	А	66	А	106	А	146	В	186	В	226	Б	266	А	306	А	346	Г	386	Г
27	Г	67	Б	107	А	147	Г	187	А	227	В	267	А	307	В	347	А	387	А
28	Б	68	А	108	Г	148	Б	188	Г	228	В	268	А	308	А	348	А	388	А
29	А	69	Г	109	А	149	Б	189	А	229	Д	269	Г	309	А	349	В	389	Г
30	А	70	А	110	Б	150	Б	190	А	230	В	270	Г	310	В	350	В	390	В
31	Д	71	А	111	А	151	Д	191	А	231	А	271	Г	311	Г	351	В	391	А
32	А	72	Д	112	А	152	А	192	Б	232	Г	272	А	312	А	352	А	392	В
33	А	73	А	113	Д	153	А	193	А	233	В	273	А	313	Г	353	А	393	В
34	Г	74	А	114	В	154	Г	194	В	234	Г	274	Г	314	Г	354	А	394	А
35	А	75	А	115	А	155	В	195	А	235	Д	275	Д	315	В	355	Г	395	Г
36	Д	76	В	116	Г	156	В	196	Г	236	Б	276	В	316	В	356	А	396	В
37	А	77	Г	117	А	157	В	197	В	237	А	277	А	317	Г	357	А	397	Г
38	А	78	А	118	Г	158	Д	198	Г	238	А	278	Г	318	В	358	Г	398	А
39	А	79	В	119	А	159	А	199	В	239	А	279	А	319	А	359	Г	399	Г
40	В	80	В	120	Б	160	А	200	А	240	Б	280	Б	320	В	360	В	400	Б

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:

а) Финляндия; б) Италия; в) Норвегия; г) Россия; д) Швеция.

2. В результате неправильной смазки, лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать?

а) просмолить лыжи; б) увеличить толщину слоя мази под колодкой; в) заменить лыжи; г) положить на скользящую поверхность лыж мазь, более низкой температуры; д) поменять лыжную мазь, выбрав соответствующую данной температуре.

3. На сколько групп подразделяются лыжные ходы?

а) две; б) три; в) четыре; г) пять; д) шесть.

4. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

а) по варианту работы рук и ног; б) по способу передвижения; в) по длине проката; г) по скорости передвижения; д) по способу отталкивания.

5. Назовите попеременный классический ход:

а) попеременный пятишажный; б) коньковый двухшажный; в) попеременный трехшажный; г) попеременный четырехшажный; д) попеременный шестишажный.

6. Какой из названных попеременных ходов существует в классификации?

а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) трехшажный; д) все варианты верны

7. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?

а) одношажный; б) двухшажный; в) попеременный; г) бесшажный; д) все варианты верны.

8. На сколько периодов принято делить скользящий шаг?

а) один; б) два; в) три; г) четыре; д) пять.

9. На какие два варианта подразделяются одновременный одношажный ход?

а) свободный, скоростной; б) скоростной, основной; в) основной, скоростной; г) эффективный, скоростной; д) универсальный, свободный.

10. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?

а) полуконьковый; б) одновременный одношажный; в) одновременный двухшажный; г) попеременный четырехшажный; д) попеременный двухшажный.

11. Какой из коньковых ходов применяется на проложенной лыжне?

а) полуконьковый; б) одновременный одношажный; в) одновременный двухшажный; г) попеременный двухшажный; д) бесшажный.

12. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?

а) увеличения скорости; б) разгрузки опорной ноги; в) остановки лыж; г) уменьшения давления на лыжу; д) для отталкивания.

13. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

а) изменение направления движения; б) смены хода без потери времени; в) изменения скорости передвижения; г) изменения темпа передвижения; д) для отдыха.

14. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?

а) упоре; б) плуге; в) на параллельных лыжах; г) переступании; д) в приседе.

15. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

а) высокая; б) основная (средняя); в) низкая; г) стойка отдыха; д) стойка в полном приседе.

- 16. Назовите последовательность обучения способам торможений:**
а) падение, плуг, упор, боковое соскальзывание, комбинированное торможение (лыжами и палками); б) упор, плуг, боковое соскальзывание; в) боковое соскальзывание, плуг, комбинированное торможение; г) плуг, упор, падение; д) комбинированное торможение (лыжами и палками), плуг, упор.
- 17. С какого элемента начинается обучение попеременному двухшажному ходу?**
а) перенос веса тела с ноги на ногу (динамическое равновесие); б) отталкивание лыжами; в) управление лыжами; г) отталкивание палками; д) согласованность движений рук и ног.
- 18. Какие упражнения относятся к соревновательным?**
а) имитация лыжных ходов на месте и в движении; б) кроссовый бег по трассе предстоящих соревнований; в) все способы передвижения на лыжах, используемые непосредственно на соревнованиях; г) передвижение на лыжах различными способами в условиях разного рельефа трасс, с различной интенсивностью и продолжительностью; д) имитационные упражнения на месте.
- 19. На какой дистанции проводятся соревнования у мужчин в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира классическим стилем?**
а) 10 км; б) 7,5 км; в) 15 км; г) 30 км; д) 50 км.
- 20. Какую дистанцию преодолевают мужчины (лыжники) коньковым стилем в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира?**
а) 5 км; б) 15 км; в) 20 км; г) 30 км; д) 25 км.
- 21. На какой дистанции проводятся соревнования у женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира классическим стилем?**
а) 5 км; б) 7,5 км; в) 10 км; г) 20 км; д) 30 км.
- 22. На какой дистанции проводятся соревнования у женщин свободным стилем в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира?**
а) 7,5 км; б) 10 км; в) 15 км; г) 20 км; д) 12,5 км.
- 23. Какая длина этапа в эстафетных гонках у мужчин (лыжников)?**
а) 5 км; б) 7,5 км; в) 10 км; г) 15 км; д) 12,5 км.
- 24. Какая длина этапа в эстафетных гонках у женщин (лыжниц)?**
а) 3 км; б) 5 км; в) 6 км; г) 7,5 км; д) 10 км.
- 25. Сколько лыж может заменить спортсмен, выступая на короткой дистанции соревнований?**
а) одну; б) две; в) три; г) ни одной; д) сколько угодно.
- 26. Сколько лыж может заменить спортсмен, выступая в эстафетной гонке?**
а) ни одной; б) одну; в) две; г) три; д) сколько угодно.
- 27. За сколько метров до финиша спортсмен может не уступать лыжню сопернику, идущему на обгон?**
а) 100 м; б) 150 м; в) 200 м; г) 300 м; д) 50 м.
- 28. Повороты служащие для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения**
а) на месте; б) в движении; в) в беге; г) в прыжке; д) в падении.
- 29. Способ, применяющийся с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска:** а) торможения; б) поворота; в) падения; г) перебежки; д) плугом.
- 30. Упражнения на лыжах и с лыжами применяющиеся в начале занятия при передвижении, а также при перестроениях на учебном круге с целью организации учащихся или изменения направления движения:**
а) прикладные; б) строевые; в) лыжная акробатика; г) лыжный балет; д) могул.
- 31. За какое время до начала соревнований проводится заседание главной судейской коллегии совместно с представителями команд?**
а) 1 день; б) 2 дня; в) 3 часа; г) 1 час; д) 3 дня.

32. Кто из судейской коллегии может отменить или перенести соревнования?
а) врач; б) главный судья; в) главный секретарь; г) начальник трасс; д) технический делегат.

33. При подсчете командного первенства по системе наименьшей суммы времени, три команды показали одинаковый результат. Как определить, кто из них займет первое место, если у всех команд одинаковое количество призовых мест?

а) бросить жребий; б) провести повторные соревнования между ними; в) подсчитать лучшее соотношение 4-х, 5-х, и т.д. мест; г) по соглашению сторон; д) по решению главного судьи.

34. Участники соревнований по лыжным гонкам на дистанции 5 км при одиночном старте через 30 сек. финишировали со временем: № 5 – 18.11 мин; № 10 – 20.41 мин; № 20 – 25.41. Кто из них займет 1 место?

а) №5; б) №20; в) №10; г) все; д) никто.

35. Какой из этих видов не относится к зимним видам лыжного спорта:

А) фристайл; б) лыжные гонки; в) хоккей; г) биатлон; д) горнолыжный спорт.

36. Какая из этих дистанций входит в программу олимпийских игр и ЧМ в лыжных гонках у мужчин?

а) 12 км; б) 17 км; в) 30 км; г) 55 км; д) 4х11 км.

37. Какая дистанция входит в программу Олимпийских игр и ЧМ в лыжных гонках у женщин?

а) 6 км; б) 12 км; в) 31 км; г) 4 х 3 км; д) 5 км + 5 км: гонка с переодеванием.

38. Как называется гонка с заменой лыж?

а) гонка с преодолением; б) гонка с переодеванием; в) гонка с препятствием; г) гонка с переобуванием; д) гонка патрулей.

39. Биатлон- это:

а) гонка на лыжах и прыжки с трамплина; б) гонка на лыжах и стрельба из мелкокалиберного оружия; в) гонка на лыжах и стрельба из лука; г) гонка на лыжах и стрельба из автомата; д) гонка на лыжах и стрельба из пистолета.

40. Какая дистанция входит в программу Чемпионата Мира по биатлону у женщин:

а) 7 км - спринт; б) 10,5 км - гонка преследования; в) 13 км – индивидуальная гонка; г) 10,5 км - гонка с массового старта.

41. Дистанция штрафного круга у биатлонистов за промах:

а) 150 километров; б) 150 метров; в) 100 метров; г) 105 метров; д) 100 метров.

42. Горнолыжный спорт включает:

а) слалом; б) гигант; в) скоростной спуск; г) многоборье; д) параллельный гигант.

43. Фристайл – это:

а) акробатика на лыжах; б) акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений; в) прыжки на лыжах; г) прыжки на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений; д) прыжки на лыжах и акробатика.

44. Лыжное двоеборье включает в себя: а) прыжки с трамплина 120 м и спринт 7.5 км; б) прыжки с трамплина 90 м и спринт 7.5 км; в) прыжки с трамплина 60 м и спринт 6 км; г) прыжки с трамплина 120 м и спринт 10 км; д) прыжки с трамплина 100 м и спринт 5 км.

45. Лыжи состоят из:

а) носок, грузовая площадка, пятка, скользящая поверхность с направляющим желобком; б) глянцевая площадка, носок, пятка; в) грузовая площадка, носок, скользящая поверхность с направляющим желобком; г) пятка, носок, глянцевая площадка; д) скользящая поверхность с направляющим желобком;

46. Лыжи подразделяются на:

а) классические, коньковые; б) полуклассические, полуконьковые; в) полупластиковые, полудеревянные; г) коньковые, одноконьковые; д) одноконьковые, классические.

- 47. При выборе лыж необходимо учитывать:**
а) рост, вес; б) пол, рост; в) вес; г) возраст, вес; д) рост, пол.
- 48. Какой элемент не входит в составляющее лыжной палки:**
а) конусообразная трубка; б) ручка с петлей; в) древко; г) чашечка с пикой; д) лапка со штырем.
- 49. Лыжные палки подбираются по:**
а) росту; б) весу; в) возрасту; г) подходят все варианты; д) по возрасту и весу.
- 50. Для обеспечения сцепления лыж со снегом при отталкивании используют:**
а) свеча; б) парафин; в) мазь; г) подходят все варианты; д) порошок.
- 51. Способ передвижения на лыжах:**
а) строевые шаги с лыжами и на лыжах; б) ходы; в) переходы с бега на ход; г) спуски в различных шагах; д) подъемы с лыжами.
- 52. Переходы с хода ход делятся на:**
а) с попеременных на одновременные, с одновременных на попеременные; б) с классических на коньковые; в) с одновременных на попеременные; г) с пятишажных на трехшажные; д) с двухшажных на бесшажные.
- 53. Через какой промежуток времени производится старт между спортсменами в индивидуальных гонках?**
а) 40 сек.; б) 30 сек.; в) 20 сек.; г) 10 сек; д) 1 мин.
- 54. С какой периодичностью должны проходить медицинский осмотр спортсмены (лыжники)?**
а) 2 раза в год; б) 1 раз в год; в) 1 раз в 3 года; г) 1 раз в 3 месяца; д) ежемесячно.
- 55. Сколько патронов входит в обойму?**
а) 3; б) 4; в) 5; г) 6; д) 7.
- 56. Что необходимо учитывать при выборе смазки лыж?**
А) температуру воздуха и состояние снега; б) влажность воздуха; в) структуру снега; г) структуру лыж; д) рельеф.
- 57. Чем растирается мазь на поверхности лыж?**
а) губкой; б) пробкой; в) скребком; г) бумагой; д) лезвием.
- 58. Чем снимается парафин с лыж?**
а) пробкой; б) губкой; в) утюгом; г) скребком; д) салфеткой.
- 59. В какой стране проходила последняя зимняя олимпиада?**
а) Норвегия; б) Япония; в) Канада; г) Швеция; д) Финляндия.
- 60. В каком году проходила зимняя олимпиада в Сочи?**
а) 2006; б) 2007; в) 2008; г) 2009; д) 2014.
- 61. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?**
а) 1 раз в 3 года; б) 1 раз в 4 года; в) 1 раз в 5 лет; г) 1 раз в 2 года; д) каждый год.
- 62. С какой периодичностью проводятся Чемпионаты Мира по лыжным гонкам?**
а) 1 раз в 2 года; б) 1 раз в 3 года; в) 1 раз в 4 года; г) 1 раз в 5 лет; д) каждый год.
- 63. Основные документы планирования учебного материала по лыжной подготовке в школе:**
а) план- конспект, рабочий план занятий; б) учебная программа, план-график, текущий план; в) учебный план, план-конспект, учебная программа, план- график распределения учебного материала; г) план-график, план- конспект, план мероприятий; д) план-график распределения учебного материала, учебная программа.
- 64. Какие виды учета успеваемости существуют в лыжной подготовке:**
а) текущий, действующий; б) предварительный, текущий, итоговый; в) текущий, итоговый; г) предварительный, итоговый; д) текущий.

- 65. Когда проводится предварительный учет по лыжной подготовке?**
а) в начале занятия; б) в середине занятия; в) в конце занятия; г) в начале года; д) в конце года.
- 66. С какой целью используют предварительный учет на занятиях лыжной подготовки?**
а) владение тактическими навыками; б) владение техникой передвижения на лыжах; в) достижение физического совершенствования; г) совершенствование физических качеств; д) повышение спортивного мастерства.
- 67. Для чего используются результаты предварительного учета в лыжной подготовке?**
а) для подсчета баллов; б) для составления итоговой таблицы; в) для выставления итоговой оценки; г) для анализа учета успеваемости; д) для выставления текущих оценок.
- 68. Что оценивается в текущем отчете?**
а) успеваемость; б) посещаемость; в) прилежание учеников; г) усвоение пройденного материала; д) степень усвоения техники и прилежание учеников.
- 69. Когда производится итоговый учет?**
а) в конце полугодия; б) в конце четверти; в) в конце года; г) в начале учебного года; д) в середине года.
- 70. Из чего складывается итоговая оценка в четверти по лыжной подготовке?**
а) посещаемость; б) добросовестность; в) выполнение домашнего задания; г) выполнение учебных нормативов; д) прохождение тестирования.
- 71. Какие виды ошибок существуют в лыжной подготовке?**
а) мелкие и большие; б) мелкие и грубые; в) мелкие и значительные; г) грубые; д) мелкие, значительные, грубые.
- 72. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, при выполнении лыжного хода без ошибок?**
а) 7, 6, 5; б) 10, 9, 8; в) 4, 3, 2; г) 1, 0; д) нет правильного варианта.
- 73. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, если допущено несколько мелких ошибок?**
а) 10, 9, 8; б) 4, 3, 2; в) 7, 6, 5; г) 1, 0; д) нет правильного варианта.
- 74. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, если допущено не более 3-х значительных ошибок?**
а) 10, 9, 8; б) 7, 6, 5; в) 4, 3, 2; г) 1, 0; д) нет правильного варианта.
- 75. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки за грубые ошибки в технике лыжного хода?**
а) 10, 9, 8; б) 7, 6, 5; в) 4, 3, 2; г) 1, 0; д) нет правильного варианта.
- 76. Что является документом учета учебной работы в школе?**
а) дневник; б) тетрадь; в) классный журнал; г) учебное пособие; д) книга.
- 77. По результатам какой гонки биатлонисты стартуют в гонке преследования?**
а) массовый старт; б) гонка патрулей; в) индивидуальная гонка; г) спринт; д) эстафета.
- 78. На какой срок дисквалифицируется спортсмен за употребление допинга?**
а) 1 год; б) 2 года; в) 3 года; г) 4 года; д) пожизненно.
- 79. Сколько человек допускается к участию в гонке с массового старта у биатлонистов?**
а) 60 чел.; б) 50 чел.; в) 40 чел.; г) 30 чел.; д) неограниченное количество.
- 80. Сколько человек допускается к участию в гонке преследования?**
а) 60 чел.; б) 50 чел.; в) 40 чел.; г) 30 чел.; д) неограниченное количество.
- 81. Кто из белорусских фристайлистов завоевал золотую медаль на Олимпийских играх в Ванкувере?**
а) Мирный; б) Дачинский; в) Новиков; г) Гришин; д) Иванов.

- 82. Кто является основоположником конькового хода?**
а) Гунде-Сван; б) Бьерндален; в) Тихонов; г) Лазутина; д) Домрачева.
- 83. В каком году женщинам впервые было разрешено участвовать в соревнованиях по биатлону на Олимпийских играх?**
а) 1984; б) 1988; в) 1992; г) 1996; д) 2002.
- 84. Что является основной задачей для детско- юношеского лыжного спорта?**
а) оздоровление; б) достижение наивысших достижений; в) выполнение контрольных нормативов; г) прививание лыжного интереса, укрепление здоровья; д) закаливание организма.
- 85. Что является основной задачей для массового лыжного спорта?**
а) выполнение контрольных нормативов; б) прививание лыжного интереса; в) оздоровление; г) воспитание волевых качеств; д) обучение лыжным ходам.
- 86. Что является основной задачей для спорта высших достижений?**
а) оздоровление; б) прививание лыжного интереса; в) обучение лыжным ходам; г) воспитание волевых качеств; д) достижение наивысших результатов.
- 87. Когда были изобретены лыжи?**
а) 15-20 тыс. лет назад; б) 5-10 тыс. лет назад; в) 100 лет назад; г) 200 лет назад; д) 50 лет назад.
- 88. В каком году впервые в олимпийскую программу вошли лыжные гонки для мужчин?**
а) 1920; б) 1924; в) 1960; г) 1992; д) 1998.
- 89. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжным гонкам у мужчин?**
а) Норвегия; б) Швеция; в) Франция; г) Финляндия; д) Россия.
- 90. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжным гонкам у женщин?**
а) Франция; б) Финляндия; в) Германия; г) Норвегия; д) Россия.
- 91. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по биатлону для мужчин?**
а) США; б) Франция; в) Норвегия; г) Италия; д) Германия.
- 92. В каком году впервые были включены в программу Олимпийских игр соревнования по горнолыжному спорту?**
а) 1924; б) 1936; в) 1960; г) 1988; д) 1992.
- 93. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по горнолыжному спорту?**
а) Германия; б) Италия; в) Франция; г) Норвегия; д) Финляндия.
- 94. В каком году впервые проходили Олимпийские игры по прыжкам на лыжах с трамплина?**
а) 1924; б) 1936; в) 1964; г) 1972; д) 1992.
- 95. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по прыжкам на лыжах с трамплина?**
а) Швеция; б) Италия; в) Франция; г) Норвегия; д) Россия.
- 96. С какого года на Чемпионатах мира проводятся соревнования среди женщин по прыжкам на лыжах с трамплина?**
а) 2000; б) 2002; в) 2005; г) 2007; д) 2009.
- 97. В каком году впервые проходили Олимпийские игры по лыжному двоебью?**
а) 1924; б) 1936; в) 1964; г) 1988; д) 2002.
- 98. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжному двоебью?**
а) Германия; б) Норвегия; в) Италия; г) Россия; д) Франция.

99. Положение о проведении соревнований рекомендуется направлять командам не позднее?

а) 3 мес.; б) 2 мес.; в) 1 мес.; г) 2 недели; д) 3 дня.

100. При какой минусовой температуре отменяются соревнования по лыжным гонкам?

а) -30; б) -25; в) -20; г) -18; д) -15.

101. При какой минусовой температуре отменяются соревнования по биатлону?

а) -30; б) -25; в) -20; г) -18; д) -15.

102. Какая организация разрабатывает календарный план соревнований по лыжным гонкам?

а) областной комитет; б) городской комитет; в) национальный олимпийский комитет; г) федерация лыжного спорта; д) международный олимпийский комитет.

103. В каком году были проведены первые Олимпийские игры по биатлону для женщин?

а) 1952; б) 1956; в) 1960; г) 1992; д) 1996.

104. В каком году впервые в Олимпийскую программу вошли лыжные гонки для женщин?

а) 1924; б) 1952; в) 1960; г) 1964; д) 1972.

105. В какой стране впервые проходили Олимпийские игры по биатлону для женщин?

а) Норвегия; б) Германия; в) Россия; г) Италия; д) Франция.

106. Расстояние, с которого производится стрельба в биатлоне?

а) 70 м; б) 60 м; в) 50 м; г) 40 м; д) 30 м.

107. Сколько запасных патронов может использовать биатлонист в эстафетной гонке на каждом огневом рубеже?

а) 5; б) 4; в) 3; г) 2; д) 1.

108. Какое время добавляется за промах в индивидуальной гонке у биатлонистов?

а) 2 штрафные минуты; б) 1 минута; в) 40 сек.; г) 30 сек.; д) 20 сек.

109. Какое время добавляется биатлонисту за не пройденный штрафной круг?

а) 3 мин.; б) 2 мин.; в) 1 мин. 30 сек.; г) 1 мин.; д) 30 сек.

110. В положении о соревнованиях не указывают:

а) программу соревнований; б) стоимость проживания участников; в) дату и время проведения; г) состав команд; д) место проведения.

111. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону (женщины):

а) 5 км; б) 6 км; в) 7.5 км; г) 8.5 км; д) 10 км.

112. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону (мужчины):

а) 7.5 км; б) 8 км; в) 10 км; г) 10.5 км; д) 12.5 км.

113. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону (женщины):

а) 10 км; б) 12.5 км; в) 15 км; г) 20 км; д) 25 км.

114. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону (мужчины):

а) 15 км; б) 17.5 км; в) 20 км; г) 25 км; д) 30 км.

115. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам (женщины):

а) 300-500 м; б) 500-800 м; в) 800-1200 м; г) 1200-1800 м; д) 1000-1500 м.

116. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам (мужчины):

а) 1200-1800 м; б) 500-800 м; в) 1000-1500 м; г) 1250-1500 м; д) 1500-2000 м.

117. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам (женщины):

а) 20 км; б) 25 км; в) 30 км; г) 35 км; д) 50 км.

118. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам (мужчины):

а) 25 км; б) 30 км; в) 40 км; г) 70 км; д) 50 км.

119. Сколько одновременных ходов существует в лыжной подготовке?

а) 5; б) 4; в) 3; г) 2; д) 1.

120. Способ торможения (выберите один правильный вариант)

а) «плугом»; б) «полуплугом»; в) боковым соскоком; г) подходят все варианты; д) «полубоком».

121. Вид поворота (выберите один правильный вариант):

а) на месте; б) в беге; в) боком; г) противоходом; д) шагом.

122. Одновременный бесшажный ход применяется:

а) при поворотах; б) на пологих спусках и равнине; в) при падении; г) при торможении; д) на подъемах.

123. Одновременный двухшажный ход применяется:

а) на равнине и пологих подъемах; б) на спусках; в) при торможении; г) при падении; д) на пологих спусках.

124. Вид конькового хода (выберите один правильный вариант)

а) полуелочкой; б) одновременный трехшажный коньковый; в) одновременный двухшажный коньковый; г) попеременный классический; д) одновременный двухшажный.

125. Полукопьевый ход применяется:

а) на равнине, на спусках, пологих подъемах; б) при торможении; в) при падении; г) на поворотах по дуге; д) при гололеде.

126. На сколько видов подразделяется классический ход:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.

127. На сколько видов подразделяется коньковый ход:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 7.

128. От чего зависит высота стоек при преодолении спусков:

а) от проката; б) от углов сгибания ног в суставах; в) от углов сгибания рук в суставах; г) от подседания; д) подходят все варианты.

129. Одновременный одношажный ход применяется:

а) на поворотах; б) на равнине и пологих подъемах; в) на спусках; г) не применяется; д) применяется везде.

130. Какой классический ход применяется при прохождении подъемов (выберите один правильный вариант):

а) полуелочкой; б) одновременный трехшажный коньковый; в) одновременный двухшажный коньковый; г) одновременный одношажный; д) одновременный двухшажный.

131. Какую дистанцию преодолевают мужчины-лыжники в гонке с переодеванием:

а) 5+5; б) 7+7; в) 10+10; г) 12+12; д) 15+15.

132. Какую дистанцию преодолевают женщины-лыжницы в гонке с переодеванием:

а) 4+4; б) 5+5; в) 6+6; г) 7+7; д) 10+10.

133. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по лыжным гонкам у мужчин:

а) 5; б) 6; в) 7; г) 8; д) 9.

134. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по лыжным гонкам у женщин:

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7; д) 8.

135. Сколько километров составляет классическая гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 4 км; б) 5 км; в) 10 км; г) 12,5 км; д) 15 км.

136. Сколько километров составляет классическая гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 3 км; б) 4 км; в) 5 км; г) 6 км; д) 7,5 км.

137. Сколько километров составляет гонка преследования у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 10 км; б) 15 км; в) 20 км; г) 25 км; д) 30 км.

138. Сколько километров составляет гонка преследования у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 5 км; б) 10 км; в) 15 км; г) 20 км; д) 25 км.

139. Сколько километров составляет гонка с массового старта у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 15 км; б) 20 км; в) 25 км; г) 30 км; д) 35 км.

140. Сколько километров составляет гонка с массового старта у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 10 км; б) 15 км; в) 20 км; г) 25 км; д) 3 км.

141. Сколько километров составляет марафонская гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 30 км; б) 35 км; в) 45 км; г) 50 км; д) 25 км.

142. Сколько километров составляет марафонская гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 25 км; б) 30 км; в) 35 км; г) 40 км; д) 45 км.

143. Сколько километров составляет эстафетная гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 2x5 км; б) 4x10 км; в) 5x12 км; г) 3x15 км; д) 4x7 км.

144. Сколько километров составляет эстафетная гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 2x3 км; б) 3x4 км; в) 4x5 км; г) 5x10 км; д) 5x15 км.

145. Сколько человек входит в состав эстафетной гонки:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 2+2.

146. Какие из перечисленных этапов эстафетной гонки преодолеваются классическим ходом:

а) 2-3; б) 3-4; в) 1-3; г) 1-2; д) 1-4.

147. Какие из перечисленных этапов эстафетной гонки преодолеваются коньковым ходом:

а) 2-3; б) 3-4; в) 1-2; г) 4-5; д) 1-3.

148. Сколько километров составляет гонка с переодеванием у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

а) 5+5; б) 6+6; в) 7+7; г) 8+8; д) 4+4.

149. Сколько километров составляет гонка с переодеванием у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 5+5; б) 10+10; в) 15+15; г) 20+20; д) 12,+12,5.

150. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по биатлону у мужчин:

а) 2; б) 4; в) 6; г) 8; д) 9.

151. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по биатлону у женщин:

а) 5; б) 6; в) 7; г) 8; д) 4.

152. Сколько километров составляет спринтерская гонка у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

а) 5,5 км; б) 6,5 км; в) 7,5 км; г) 8,5 км; д) 10,5 км.

153. Сколько километров составляет спринтерская гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

а) 8 км; б) 10 км; в) 12,5 км; г) 15 км; д) 17 км.

154. Сколько километров составляет гонка преследования у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

а) 10 км; б) 12,5 км; в) 15 км; г) 20 км; д) 25 км.

155. Сколько километров составляет гонка преследования у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

а) 10 км; б) 12,5 км; в) 15 км; г) 20 км; д) 25 км.

156. В каком виде дистанции у биатлонистов за промах добавляют штрафную минуту:

а) спринтерская гонка; б) гонка преследования; в) индивидуальная гонка; г) гонка с переодеванием; д) подходят все варианты.

157. Сколько километров составляет индивидуальная гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

а) 15 км; б) 20 км; в) 25 км; г) 30 км; д) 35 км.

158. Сколько километров составляет марафонская гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

а) 25 км; б) 30 км; в) 35 км; г) 50 км; д) 10 км.

159. Сколько километров составляет гонка с массового старта у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

а) 15 км; б) 20 км; в) 25 км; г) 30 км; д) 12,5 км.

160. Сколько километров составляет гонка с массового старта у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

а) 15 км; б) 12,5 км; в) 25 км; г) 30 км; д) 35 км.

161. Сколько километров составляет эстафетная гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

а) 4x5 км; б) 4x7,5 км; в) 4x8 км; г) 4x10 км; д) 5x5 км.

162. Сколько километров составляет эстафетная гонка у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

а) 4x5 км; б) 4x7,5 км; в) 4x6 км; г) 4x10 км; д) 3x7 км.

163. Сколько спортсменов-биатлонистов входит в состав смешанной эстафеты:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.

164. Сколько спортсменов-биатлонистов входит в состав эстафеты:

а) 3; б) 4; в) 5; г) 2; д) 6.

165. Какая высота трамплина в лыжном двоеборье:

а) 100 м; б) 150 м; в) 120 м; г) 125 м; д) 130 м.

166. Какую дистанцию преодолевают двоеборцы после прыжков с трамплина:

а) 10 км; б) 7,5 км; в) 12,5 км; г) 15 км; д) 6 км.

167. Могул – это...

а) спуск по бугристому склону с обязательным выполнением двух прыжков; б) спуск по бугристому склону с элементами балета; в) спуск по бугристому склону с элементами акробатики; г) спуск по склону с выполнением прыжков; д) подходят все варианты

168. Сколько способов выбора лыж существует:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.

169. Главное качество лыжника:

а) сила; б) выносливость; в) сила и выносливость; г) гибкость; д) ловкость.

- 170. На какие виды подразделяется фристайл:**
а) могул, слалом, параллельный спуск; б) могул, балет, акробатика; в) балет, акробатика, слалом; г) параллельный спуск, балет, слалом; д) акробатика, параллельный спуск.
- 171. Какой вид лыжной мази используется для морозной погоды:**
а) твердые; б) полутвердые; в) жидкие; г) полужидкие; д) морозные.
- 172. Какой вид лыжной мази используется для переходной погоды:**
а) твердые; б) полутвердые; в) жидкие; г) полужидкие; д) мягкие.
- 173. Какой вид лыжной мази используется для мокрого снега и гололеда:**
а) твердые; б) полутвердые; в) жидкие; г) полужидкие; д) для мокрого снега.
- 174. Разновидности лыжных ботинок:**
а) высокие, низкие, полунизкие; б) средние, полусредние, низкие; в) высокие, средние, низкие; г) полунизкие, полусредние, низкие; д) высокие, полунизкие, полусредние.
- 175. Виды парафинов:**
а) твердые, эмульсион в виде порошков; б) эмульсии, порошок, мазь; в) мази твердые, свеча; г) эмульсия свеча; д) мази, эмульсии.
- 176. Как выбрать классические палки:**
а) до лба; б) до мочки уха; в) до подмышечной впадины; г) до пояса; д) до носа.
- 177. Как выбрать коньковые палки:**
а) до лба; б) до мочки уха; в) до подмышечной впадины; г) до пояса; д) выше своего роста.
- 178. Разновидности лыж:**
а) деревянные, полупластиковые, глянцевые; б) деревянные, полупластиковые, пластиковые; в) полупластиковые, глянцевые, пластиковые; г) полупластик, дерево; д) деревянные, глянцевые.
- 179. Сколько медалей завоевали белорусские биатлонисты на Олимпийских Играх (Ванкувер) 2010 году:**
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 0.
- 180. Где состоялись Олимпийские Игры 2014 года:**
а) Китай; б) Германия; в) Сочи; г) Беларусь; д) Норвегия.
- 181. Из какого вида оружия производится стрельба у биатлонистов:**
а) автомат Калашникова; б) мелкокалиберная винтовка; в) пистолет; г) лук; д) пневматическая винтовка.
- 182. Какое количество мишеней должен закрыть спортсмен биатлонист, чтобы пройти огневой рубеж без штрафа:**
а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.
- 183. Где расположен спорткомплекс для подготовки спортсменов по лыжному спорту в Республике Беларусь:**
а) «Силичи»; б) «Раубичи»; в) «Стайки»; г) «Лучеса»; д) «Лужники».
- 184. Какие виды включает в себя двоеборье:**
а) прыжки с трамплина и кросс; б) прыжки с трамплина и спринт; в) спринт и кросс; г) прыжки с трамплина; д) спринт.
- 185. Лыжи, соединенные скользящими поверхностями, у которых весовой прогиб исчезает уже при легком нажатии:**
а) достаточно жесткие; б) мягкие; в) излишне жесткие; г) излишне мягкие; д) универсальные.
- 186. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшего соперника:**
а) обязан пропустить; б) обязан пропустить по требованию; в) может не пропускать; г) убежать от соперника; д) может пропустить всех.
- 187. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится:**
а) лыжей; б) палкой; в) рукой; г) ногой; д) ботинком.

188. В чем заключается работа мандатной комиссии?

- а) положение о проведении соревнований, проверка заявки участников и команд;
- б) положение о проведении соревнований; в) проверка заявки участников и команд;
- г) проверка наличия медицинской справки участников; д) проверка заявки участников и команд и наличия справки участников.

189. Кто утверждает судейскую коллегия?

- а) главный судья; б) федерация судей; в) помощник судьи; г) начальник трассы;
- д) судья – контролер.

190. Из каких этапов состоит подготовка мест соревнований?

- а) прокладка лыжни, оборудование старта; б) оборудование мест старта и финиша;
- в) прокладка, подготовка трасс и оборудование мест старта и финиша; г) прокладка, подготовка трасс и оборудование мест старта; д) прокладка, подготовка трасс и оборудование мест финиша.

191. От чего зависит ширина стартового городка?

- а) от количества стартующих; б) от количества финиширующих; в) от количества стартующих на первом этапе эстафеты; г) от количества стартующих на втором этапе эстафеты; д) от количества финишируемых на первом этапе эстафеты.

192. Чем ограждается стартовый городок?

- а) канатами; б) флажками; в) штакетником; г) штакетником и канатами; д) штакетником и флажками.

193. Где оборудуются места для зрителей?

- а) рядом со стартом; б) рядом с финишем; в) рядом со стартом и финишем; г) по всей трассе; д) подходят все варианты.

194. Сколько сантиметров составляет ширина лыжни?

- а) 15-18 см; б) 15-18 м; в) 10-15 см; г) 2-3 см; д) 10-12 см.

195. Что используют для прокладки трасс в настоящее время?

- а) снегоход «Атлант»; б) снегоход «Буран»; в) снегоход «Север»; г) прокладывается специальными людьми; д) прокладывается спортсменами.

196. Чем размечается дистанция для проведения соревнований?

- а) флагами; б) специальными флажками яркого цвета; в) специальными большими флагами; г) яркими лентами; д) яркими лентами и флагами.

197. Обязанности судьи контролера:

- а) запись номеров; б) правильное прохождение дистанции; в) запись номеров и правильное прохождение дистанции; г) направление на правильную дистанцию; д) подходят все варианты.

198. Кто комплекзует судейскую коллегия:

- а) организации приезжающие на соревнования; б) организация проводящая соревнования; в) главный судья; г) председатель спорткомитета; д) спортсмены.

199. Ответственный за проведение соревнований – это:

- а) судья; б) главный судья; в) председатель спорт-комитета; г) представители команд; д) помощник главного судьи.

200. За какое время до начала соревнований проводится жеребьевка:

- а) 1 час; б) 5 часов; в) 20 часов; г) 1 день; д) 2 дня

201. За какое время до начала старта разрешаются изменения в эстафетной команде:

- а) 5 мин; б) 15 мин; в) 30 мин; г) 45 мин; д) 60 мин.

202. Какие формы жеребьевки применяются при проведении соревнований по лыжным гонкам

- а) общая и специальная; б) общая и групповая; в) групповая и специальная; г) общая и командная; д) личная и общая.

203. Какая форма жеребьевки применяется при проведении личных соревнований по лыжным гонкам:

а) общая; б) групповая; в) специальная; г) командная; д) личная.

204. Какая форма жеребьевки применяется при проведении лично-командных соревнований по лыжным гонкам:

а) общая; б) групповая; в) специальная; г) командная; д) личная.

205. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам на сколько групп подразделяются все участники:

а) 2 группы; б) 3 группы; в) 4 группы; г) 5 групп; д) 6 групп.

206. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам все участники подразделяются на группы, какая считается сильнейшей:

а) 2 группа; б) 3 группа; в) 4 группа; г) 5 группа; д) 6 группа.

207. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам все участники подразделяются на группы, как определяется порядок старта в каждой группе:

а) определяет компьютер; б) определяет главный судья; в) определяет жеребьевка; г) определяют спортсмены; д) определяют тренера.

208. На основании жеребьевки какой документ составляет секретариат судейской коллегии:

а) карточки участников; б) стартовый протокол; в) финишный протокол; г) стартовое время спортсмена; д) финишное время спортсмена.

209. Какие данные заносятся в стартовый протокол:

а) ф.и.о. участника; б) ф.и.о. участника, стартовый номер; в) ф.и.о. участника, время старта; г) ф.и.о. участника, стартовый номер, время старта; д) стартовый номер, время старта.

210. Как проводится открытие соревнований:

а) парад участников; б) подъем флага; в) парад участников и подъем флага; г) парад участников и подъем флага, объявление об стартующих; д) парад участников, объявление об стартующих

211. Какие виды стартов существуют в лыжных гонках:

а) парные; б) одиночные; в) парный и одиночный; г) личный; д) командный.

212. В какой последовательности стартуют участники в личных соревнованиях:

а) в любом порядке; б) по нагрудному номеру; в) по желанию спортсмена; г) по желанию тренера; д) по желанию спортсмена и тренера.

213. За сколько минут участники соревнований по лыжным гонкам, биатлону приглашаются к месту старта:

а) 1 мин; б) 5 мин; в) 7 мин; г) 10 мин; д) 15 мин.

214. За сколько минут до старта помощник стартера вызывает первых стартующих:

а) 1-2 мин; б) 2-4 мин; в) 3-5 мин; г) 4-7 мин; д) 5 мин.

215. При входе в стартовый городок, что маркируют спортсменам лыжникам:

а) палки; б) лыжи; в) костюм; г) ботинки; д) все варианты подходят.

216. В какое время производится старт каждого участника:

а) через 15 сек; б) согласно стартового протокола; в) 30 сек; г) согласно финишного протокола; д) по желанию.

217. За сколько метром до линии старта выстраиваются участники в общем старте:

а) 4 метра; б) 3 метра; в) 2 метра; г) 5 метров; д) 10 метров.

218. По какой команде стартера, в общем старте, участники выстраиваются на линии старта:

а) по желанию; б) к линии; в) на старт; г) без команды; д) внимание.

219. По какой команде стартера, в общем старте, участники имеют право стартовать:

а) внимание; б) на старт; в) марш; г) по желанию; д) пошли.

220. Какой судья делает отметку в протоколе о количестве ушедших на дистанцию участников:

а) стартер; б) помощник стартера; в) главный судья; г) начальник трассы; д) каждый представитель.

221. Сколько человек входит в судейскую бригаду на соревнованиях крупного масштаба:

а) 1-2 человека; б) 2-4 человека; в) 4-6 человек; г) 5-7 человек; д) 10 человек.

222. Какой судья ведет подсчет результатов, переносит время в карточку участника и определяет чистое время прохождения:

а) судья-информатор; б) главный судья; в) помощник главного судьи; г) судья-секретарь; д) тренер.

223. Как в настоящее время на международных соревнованиях фиксируют результаты участников:

а) судья на финише; б) автоматическая электронная система; в) тренер; г) судья на финише и помощник судьи; д) главный судья.

224. Какой судья объявляет результаты соревнований по радио:

а) главный судья; б) судья информатор; в) тренер; г) не объявляют; д) спортсмены.

225. Какой судья на финише сверяет количество стартовавших, финишировавших и сошедших с дистанции спортсменов:

а) главный судья; б) старший судья; в) судья секретарь; г) начальник трассы; д) судья информатор.

226. Кто является ответственным за снятие контролеров и сбор контрольных листов на соревнованиях по лыжным гонкам:

а) начальник дистанции; б) начальник трассы; в) главный судья; г) помощник судьи; д) судья информатор.

227. Какой судья дает распоряжение об окончании соревнований:

а) старший судья; б) главный судья; в) помощник судьи; г) судья информатор; д) начальник трассы.

228. В биатлоне при передаче эстафеты касание производится:

а) ногой; б) рукой; в) выстрелом из оружия; г) коленом; д) палкой.

229. Дистанция стрельбы в биатлоне:

а) 25 метров; б) 35 метров; в) 40 метров; г) 45 метров; д) 50 метров.

230. Из какого положения производится стрельба у биатлонистов на первом огневом рубеже:

а) сидя; б) лежа; в) стоя; г) в беге; д) с колена.

231. Сколько фаз в технике прыжка с трамплина:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.

232. Какие фазы в технике прыжка с трамплина:

а) отталкивание, полет; б) отталкивание, полет, приземление; в) разгон, отталкивание, полет; г) разгон, отталкивание; д) разгон, отталкивание, приземление.

233. Один из видов программы фристайла, балет, выполняется:

а) под музыку; б) фигуры на склоне; в) под музыку фигуры на склоне; г) под музыку акробатические упражнения; д) акробатические упражнения.

234. Один из видов программы фристайла, акробатика – это:

а) прыжки с трамплина; б) прыжки с выполнением различных упражнений; в) прыжки с выполнением различных акробатических упражнений; г) акробатические прыжки; д) спуск с трамплина.

235. Документы для планирования соревнований по лыжным гонкам:

а) календарный план, положение, программа соревнований; б) календарный план, положение, заявка; в) положение, заявка команд, медицинская справка; г) заявка команд, медицинская справка, программа соревнований; д) календарный план, медицинская справка, программа соревнований.

236. По форме организации соревнования различают:

а) открытые, закрытые, заочные массовые; б) открытые, закрытые, массовые; в) закрытые, заочные массовые, товарищеские; г) открытые, закрытые, товарищеские, заочные массовые; д) товарищеские, заочные массовые.

237. По условиям зачета соревнования различают:

а) личные, командные; б) личные, командные, лично-командные; в) командные, лично-командные; г) командные, лично-командные, межотраслевые; д) личные, лично-командные.

238. На каком основании составляется положение о соревнованиях:

а) на основе годового плана; б) на основе календарного плана; в) на основе ежемесячного плана; г) на основе еженедельного плана; д) на основе поурочного плана.

239. Из каких разделов состоит положение о проведении соревнований:

а) Цели, задачи, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие; б) Цели, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие; в) Цели, задачи, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие; г) Цели, задачи, место, время, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие; д) Цели, задачи, место, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие.

240. Сколько способов определения победителей в командном первенстве:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 6.

241. Обязанности врача на соревнованиях:

а) проверка заявок и самочувствия участников; б) проверка самочувствия участников; в) проверка заявок с визами врача; г) осмотр участников; д) допуск к дистанции.

242. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 7,5 километров:

а) гонка преследования; б) гонка с массового старта; в) спринтерская гонка; г) индивидуальная гонка; д) эстафетная гонка.

243. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 10 километров:

а) гонка преследования; б) гонка с массового старта; в) спринтерская гонка; г) индивидуальная гонка; д) эстафетная гонка.

244. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 15 километров:

а) гонка преследования; б) гонка с массового старта; в) спринтерская гонка; г) индивидуальная гонка; д) эстафетная гонка.

245. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 12,5 километров:

а) гонка преследования; б) гонка с массового старта; в) спринтерская гонка; г) индивидуальная гонка; д) эстафетная гонка.

259. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 5 километров:

а) классическая гонка; б) гонка с массового старта; в) гонка с переодеванием; г) марафонская гонка; д) эстафетная гонка.

260. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 15 километров:

а) классическая гонка; б) гонка с массового старта; в) гонка с переодеванием; г) марафонская гонка; д) эстафетная гонка.

261. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 30 километров:

а) классическая гонка; б) гонка с массового старта; в) гонка с переодеванием; г) марафонская гонка; д) эстафетная гонка.

262. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 4x5 километров:

а) классическая гонка; б) гонка с массового старта; в) гонка с переодеванием; г) марафонская гонка; д) эстафетная гонка.

263. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 5+5 километров:

а) классическая гонка; б) гонка с массового старта; в) гонка с переодеванием; г) марафонская гонка; д) эстафетная гонка.

264. Акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений – это ...

а) биатлон; б) прыжки с трамплина на лыжах; в) лыжные гонки; г) фристайл; д) хоккей.

265. Сочетание гонки на лыжах и стрельбы из мелкокалиберного оружия:

а) биатлон; б) прыжки с трамплина на лыжах; в) лыжные гонки; г) фристайл; д) хоккей

266. Сочетание прыжков с трамплина и лыжного спринта – это

а) биатлон; б) прыжки с трамплина на лыжах; в) лыжные гонки; г) фристайл; д) хоккей.

267. Спуск по бугристому склону с обязательным выполнением двух прыжков – это:

а) балет; б) акробатика; в) могул; г) биатлон; д) лыжные гонки.

268. Ручка с петлей, древко и лапка со штырем – это:

а) ботинок; б) палка; в) лыжа; г) винтовка; д) крепление.

269. Носок, грузовая площадка, пятка, скользящая поверхность с направляющим желобком, внутренним и наружным ребрами – это:

а) ботинок; б) палка; в) лыжа; г) винтовка; д) крепление.

270. Какой лыжный ход включает в себя два скользящих шага и попеременное отталкивание палками:

а) попеременный одношажный; б) попеременный двухшажный; в) одновременный двухшажный; г) одновременный одношажный; д) одновременный бесшажный.

271. Какой лыжный ход применяется на пологих спусках и равнине при хорошем скольжении. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах:

а) попеременный одношажный; б) попеременный двухшажный; в) одновременный двухшажный; г) одновременный одношажный; д) одновременный бесшажный.

272. Какой лыжный ход применяется на равнине, пологих подъемах, спусках и при движении по дуге. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками, отталкивания лыжей вперед-в сторону и свободного одноопорного скольжения:

а) полуконьковый; б) коньковый одношажный; в) попеременный одношажный; г) попеременный двухшажный; д) одновременный двухшажный.

273. Какой лыжный ход применяется на пологих подъемах, равнине и пологих спусках. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками:

а) одновременный одношажный коньковый; б) полуконьковый; в) коньковый одношажный; г) попеременный одношажный; д) попеременный двухшажный.

274. Какой лыжный ход применяется при передвижении в подъемы, равнинных участках при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками:

а) одновременный одношажный коньковый; б) полуконьковый; в) коньковый одношажный; г) попеременный одношажный; д) одновременный двухшажный коньковый.

275. Какой лыжный ход применяется при передвижении в подъемы крутизной более 6°. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и попеременного отталкивания палками:

а) одновременный одношажный коньковый; б) полуконьковый; в) коньковый одношажный; г) попеременный одношажный; д) попеременный коньковый.

276. Какой вид торможения применяется для снижения скорости на прямых спусках:

а) «плугом»; б) упором; в) боковым соскальзыванием; г) падением; д) подходят все варианты.

277. Какой вид торможения применяется при спуске наискось:

а) «плугом»; б) упором; в) боковым соскальзыванием; г) падением; д) подходят все варианты.

278. Какой вид торможения применяется для полной остановки движения:

а) «плугом»; б) упором; в) боковым соскальзыванием; г) падением; д) подходят все варианты.

279. Какой вид торможения применяется в экстренных случаях, когда возникает опасность наезда на препятствие:

а) «плугом»; б) упором; в) боковым соскальзыванием; г) падением; д) подходят все варианты.

280. Рабочая поза, при которой происходит выполнение движения в различных способах передвижения (у лыжников):

а) общий центр массы тела; б) общий центр тяжести; в) стойка лыжника; г) система движения; д) темп движения.

281. Места, где производится первоначальное обучение передвижению на лыжах:

а) учебная лыжня; б) учебная площадка; в) тренировочная площадка; г) тренировочная лыжня; д) подходят все варианты.

282. Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является:

а) скользящий шаг; б) скользящий бег; в) скользящий прыжок; г) падение; д) торможение.

283. основным элементом одновременных ходов является:

а) отталкивание ногами; б) одновременное отталкивание палками; в) отталкивание руками; г) скользящий шаг; д) скользящий бег.

284. При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный (в лыжных гонках) наиболее целесообразно применять переход:

а) без шага и через один шаг; б) через один шаг; в) через два шага и без шага; г) через три шага; д) без шага и через три шага.

285. При переходе с одновременного хода к попеременному двухшажному на (в лыжных гонках) наиболее целесообразно применять переход:

а) через шаг; б) через два шага; в) прямой; г) косвенный; д) без шага.

286. Выбор способа преодоления подъема зависит от:

а) длины; б) крутизны; в) пологости; г) физической подготовки; д) моральной подготовки.

287. Стойка, применяемая на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость на спуске (в лыжных гонках):

а) высокая; б) средняя; в) низкая; г) универсальная; д) ниже средней.

288. Стойка, применяемая для временного уменьшения скорости со спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха:

а) отдыха; б) высокая; в) низкая; г) средняя; д) универсальная.

289. При оценке результатов в прыжках с трамплина учитывают:

а) длину и технику выполнения прыжка; б) длину выполнения прыжка; в) технику выполнения прыжка; г) длину и приземление в выполнении прыжка; д) приземление и технику выполнения прыжка.

290. Соревнования классифицируются в зависимости от:

а) Цели, масштаба, спортивной значимости, принципа организации, вида розыгрыша и определения победителей; б) Цели, задачи, масштаба, спортивной значимости, принципа организации, вида розыгрыша; в) Цели, задачи, масштаба, спортивной значимости, принципа организации, определения победителей; г) Цели, задачи, спортивной значимости, принципа организации, вида розыгрыша и определения победителей; д) Цели, задачи, масштаба, спортивной значимости, принципа организации, вида розыгрыша и определения победителей.

291. Соревнования спортсменов основных возрастных групп – это:

а) первенства; б) чемпионаты; в) целевые соревнования; г) контрольные соревнования; д) массово-оздоровительные.

292. Соревнования спортсменов младших и старших возрастных групп – это:

а) первенства; б) чемпионаты; в) целевые соревнования; г) контрольные соревнования; д) массово-оздоровительные.

293. Соревнования по специальной программе (соревнования на призы открытия или закрытия сезона) – это:

а) первенства; б) чемпионаты; в) целевые соревнования; г) контрольные соревнования; д) массово-оздоровительные.

294. Соревнования проводящиеся с целью педагогического контроля спортивных достижений – это:

а) первенства; б) чемпионаты; в) целевые соревнования; г) контрольные соревнования; д) массово-оздоровительные.

295. Соревнования проводящиеся с оздоровительной целью:

а) первенства; б) чемпионаты; в) целевые соревнования; г) массово-оздоровительные; д) контрольные соревнования.

296. Соревнования, проводящиеся с целью ознакомления с данным видом спорта и демонстрации спортивного мастерства:

а) первенства; б) чемпионаты; в) показательные; г) массово-оздоровительные; д) контрольные соревнования.

297. При составлении какого плана соревнований необходимо ориентироваться на сроки и программы соревнований:

а) годовой; б) календарный; в) четвертной; г) поурочный; д) ежемесячный.

298. Документ, составляющийся на основе календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту:

а) положение о соревнованиях; б) программа соревнований; в) заявка участников; г) заявка команд; д) медицинская справка.

299. Судейскую коллегию создает:

а) главный судья; б) помощник судьи; в) оргкомитет; г) организация проводящая соревнования; д) судья-информатор.

300. В состав главной судейской коллегии входят:

а) главный секретарь, начальники трасс и трамплинов; б) судья, заместители, секретарь, начальники трасс и трамплинов; в) главный судья, заместители, главный секретарь, начальники трасс и трамплинов; г) главный судья, заместители, главный секретарь; д) начальники трасс и трамплинов.

301. Приодоление поворота на дистанции выполняют:

а) падением; б) поворотом; в) соскальзыванием; г) прыжком; д) переступанием.

302. Высокая стойка лыжника применяется для:

а) поворота; б) перехода; в) разворота; г) снижения скорости; д) проката.

303. Одним из наиболее часто применяемых и основных классических лыжных ходов является:

а) одноименный двухшажный; б) попеременный двухшажный; в) попеременный трехшажный; г) одновременный четырехшажный; д) попеременный коньковый.

304. Определять сроки и составлять программы соревнований необходимо с учетом:

а) ветра; б) температуры; в) влажности; г) воздуха; д) климатических условий.

305. Решающую роль в формировании профессионально-педагогических знаний у студентов имеет:

а) учебная практика; б) рассказ; в) показ; г) объяснение; д) отзыв.

306. Розыгрыш Кубка мира в лыжном спорте проводится:

а) 2 раза в год; б) 3 раза в год; в) ежегодно; г) ежеквартально; д) 4 раза в год.

307. Длина лыж при классическом ходе:

а) рост ученика; б) рост с вытянутой рукой; в) рост + размер обуви ученика; г) до уровня глаз ученика.

308. Какого поворота на лыжах нет?

а) поворота переступанием; б) поворота на месте махом; в) поворота «полуплугом»; г) поворота упором.

309. Где ошибка в технике подъема «ёлочкой» на лыжах?

а) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра; б) задние части лыж не переkreциваются; в) шаги – свободные с полным распрямлением ног; г) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка; д) задние части лыж не перекрашиваются.

310. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах?

а) торможение боковым соскальзыванием; б) торможение «полуплугом»; в) торможение «плугом»; г) торможение «упором»; д) торможение «полусоскальзыванием».

311. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

а) высокая стойка; б) средняя стойка; в) низкая стойка; г) основная стойка; д) параллельная стойка.

312. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом»:

а) кратковременное неравномерное давление на лыжи; б) недостаточное разведение пяток лыж в стороны; в) выдвижение носка одной лыжи несколько вперед; г) потеря равновесия; д) потеря веса.

313. Назовите наиболее скоростной подъём на лыжах в гору со средним уклоном%

а) подъём «ёлочкой»; б) подъём «полуёлочкой»; в) подъём скользящим шагом; г) подъём «лесенкой»; д) кроссом.

314. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»?

а) постановкой палок; б) постановкой одной из лыж; в) отталкивание палками; г) отталкивание ногами; д) толчок пяткой.

315. Когда на лыжах применяется переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам?

а) на подъеме; б) после старта; в) после крутого подъема; г) на равнине; д) на спуске.

- 316. Основным способом передвижения на лыжах является:**
а) переступание; б) скольжение; в) подъем; г) соскальзывание; д) подскок.
- 317. Биатлон относится к:**
а) санному виду спорта; б) конькобежному спорту; в) горнолыжному спорту; г) лыжному виду спорта; д) воднолыжному спорту.
- 318. Что не относится к зимним видам спорта:**
а) скейтбординг; б) дуатлон; в) сноубординг; г) фристайл; д) могул.
- 319. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния ... и температуры воздуха:**
а) снега; б) лыж; в) здоровья; г) воды; д) способностей.
- 320. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:**
а) «лесенкой»; б) «полуелочкой»; в) «переступание»; г) переступом; д) шагом.
- 321. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**
а) касанием рукой лыжника; б) касание палкой лыж соперника; в) наездом на пятки лыж соперника; г) голосом; д) взглядом.
- 322. Чтобы лыжи хорошо скользили и не проскальзывали при отталкивании, их покрывают?**
а) мазью; б) воском; в) льдом; г) жиром; д) смолой.
- 323. К попеременным ходам относятся...**
а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход; г) трехшажный; д) пятишажный.
- 324. Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске:**
а) биатлон; б) фристайл; в) горные лыжи; г) ски-скросс; д) сноубординг.
- 325. Название какого вида спорта с английского переводится как «снежная доска»?**
а) сноубординг; б) лыжа; в) палка; г) доска; д) классические лыжи.
- 326. Какой спортивный термин переводится с норвежского как «след на горе»?**
а) слалом; б) хайф-пайп; в) комбинация; г) спуск; д) подъем.
- 327. Вспомните девиз Олимпийских игр:**
а) быстрее, выше, сильнее; б) быстрее, выше, ниже; в) быстрее, дальше, сильнее; г) высоко, далеко, сильнее; д) нет правильного варианта.
- 328. Что является символом Олимпийских игр?**
а) факел; б) кольца; в) олимпийский мишка; г) флаг; д) президент МОК.
- 329. Что изображено на олимпийском флаге?**
а) герб; б) меч; в) серп и молот; г) пять колец; д) четыре кольца.
- 330. Определенное место, с которого начинается соревнование – это ...**
а) старт; б) финиш; в) финишная прямая; г) предстартовый городок; д) трибуны.
- 331. Преподаватель физической культуры, специалист в данном виде спорта – это...**
а) тренер; б) физрук; в) учитель; г) спортсмен; д) участник соревнований.
- 332. Специальное сооружение для безопасности стрельбы – это...**
а) школа; б) поле; в) полигон; г) тир; д) все варианты правильные.
- 333. Прибор для измерения времени в спорте – это...**
а) секундомер; б) часы; в) будильник; г) отрезки на лыжной трассе; д) не измеряется.
- 334. Сооружение для прыжков на лыжах:**
а) гора; б) пригорок; в) спуск; г) трамплин; д) склон.
- 335. Сколько золотых медалей выиграла Дарья Домрачева на Олимпиаде в г. Сочи в 2014 году:**
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5.
- 336. Белорусская биатлонистка, удостоенная звания «Герой Беларуси».**
а) Н.Скардино; б) А. Цупер; в) Д. Домрачева; г) С. Парамыгина; д) О. Зайцева.

337. Какой вид лыжного спорта был впервые включен в олимпийскую программу в 1998 году на зимней Олимпиаде в Нагано:

а) сноубординг; б) биатлон; в) фристайл; г) кросс; д) марафон.

338. В каком году в Москве состоялся первый чемпионат СССР по лыжным гонкам:

а) 1920; б) 1921; в) 1922; г) 1923; д) 1924.

339. Тактическая подготовка – это...

а) планирование и прогнозирование поведения во время соревнований, преодоление возникающих трудностей, распределения сил; б) воспитание у спортсмена целеустремленности, находчивости, упорства, самостоятельности, смелости; в) воспитание воли и высоких моральных; г) всестороннее развитие спортсмена; д) преодоление неровностей.

340. Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам начинается после:

а) утверждения календарного плана; б) составления готового плана; в) составления четвертного плана; г) составления плана тренировок; д) все ответы правильные.

341. На основании республиканского календаря готовятся и утверждаются:

а) областные, городские, а затем и районные календари; б) областные соревнования; в) городские соревнования; г) районные соревнования; д) международные календари.

342. Календарный план соревнований разрабатывается:

а) организацией, ответственной за их проведение, совместно с общественными организациями (федерацией, советом по физическому воспитанию при отделах образования); б) спорткомитетом; в) районной ДЮСШ; г) городским отделом; д) школой.

343. После утверждения календарного плана соревнований ответственные организации должны разработать:

а) стартовый протокол; б) финишный протокол; в) положение о соревнованиях; г) размещение участников; д) размещение судейской коллегии.

344. При проведении соревнований используются следующие виды стартов:

а) раздельный или индивидуальный старт: каждый участник стартует согласно стартовому протоколу через 30 с; б) раздельный или индивидуальный старт: каждый участник стартует согласно стартовому протоколу через 10 с; в) раздельный или индивидуальный старт: каждый участник стартует согласно стартовому протоколу через 3 с; г) раздельный или индивидуальный старт: каждый участник стартует согласно стартовому протоколу через 5 с; д) раздельный или индивидуальный старт: каждый участник стартует согласно стартовому протоколу через 1 мин.

345. На каком расстоянии от финишной линии располагается контрольная линия:

а) 2-3 м; б) 3-6 м; в) 10-15 м; г) 20-30 м; д) 25-35 м.

346. В каком году команда белорусских гонщиков впервые приняла участие в XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере (Норвегия):

а) 1990; б) 1991; в) 1992; г) 1993; д) 1994.

347. Спортивная тренировка – это...

а) организованный процесс воспитания, развития и совершенствования физических качеств и функциональных возможностей спортсмена; б) эффективное воздействие при соблюдении определенной системы; в) физические упражнения; г) техническая подготовка; д) теоретическая подготовка.

348. Подготовительный период состоит из:

а) одного этапа; б) двух этапов; в) трех этапов; г) четырех этапов; д) пяти этапов.

349. Физическая подготовка разделяется на:

а) общую и специальную; б) физическую; в) тактическую; г) эмоциональную; д) периодическую.

350. Общая физическая подготовка направлена на:

а) повышение уровня всестороннего развития спортсмена и на укрепление его здоровья; б) развитие здоровья; в) тактику на дистанции; г) технику выполнения упражнений; д) все варианты правильные.

- 351. Специальная физическая подготовка направлена на:**
а) развитие качеств, специфических для лыжного спорта; б) эмоциональных качеств;
в) теоретических способностей; г) тактических качеств; д) развитие выносливости.
- 352. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:**
а) Финляндия; б) Италия; в) Норвегия; г) Россия; д) Беларусь.
- 353. Назовите дату официального открытия Московского клуба лыжников (МКЛ), которую принято считать днем рождения лыжного спорта России:**
а) 1984 г.; б) 1895 г.; в) 1910 г.; г) 1912 г.; д) 1993 г.
- 354. В каком году было проведено I первенство России по лыжным гонкам?**
а) 1905 г.; б) 1910 г.; в) 1912 г.; г) 1921 г.; д) 1995 г.
- 355. Назовите год вступления Всесоюзной лыжной секции в состав Международной лыжной федерации (ФИС):**
а) 1941 г.; б) 1945 г.; в) 1948 г.; г) 1952 г.; д) 1985 г.
- 356. Назовите спортсмена, впервые ставшего чемпионом мира в 1954 г. в Фалуне (Швеция):**
а) П. Колчин; б) В. Кузин; в) П. Бычков; г) Ф. Терентьев; д) О. Рыженков.
- 357. В каком году советские лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх в Кортина-д'Ампеццо (Италия)?**
а) 1952 г.; б) 1956 г.; в) 1960 г.; г) 1964 г.; д) 1967 г.
- 358. Назовите советского спортсмена, ставшего первым олимпийским чемпионом в лыжной гонке в 1972 г. в г. Саппоро (Япония):**
а) В. Кузин; б) П. Колчин; в) Ю. Скобов; г) В. Веденин; д) Н. Новиков.
- 359. В результате неправильной смазки лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать?**
а) просмолить лыжи; б) увеличить площадь смазки той же мазью на 10 см к носочной и на 5 см к пяточной части лыжи, увеличить толщину слоя мази под колодкой, поменять лыжную мазь, выбрав соответствующую данной температуре, добавить под колодку (грузовую площадку) мазь более высокой температуры; в) смазать концы лыж мазью более высокой температуры (на 1-3 °C выше); г) заменить лыжи; д) положить на скользящую поверхность лыж мазь более низкой температуры.
- 360. На сколько групп подразделяются лыжные ходы?**
а) одна; б) две; в) три; г) четыре; д) пять.
- 361. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:**
а) по варианту работы рук; б) по варианту работы ног; в) по длине проката; г) по скорости передвижения; д) по варианту работы ног.
- 362. Назовите попеременный классический ходы:**
а) попеременный одношажный; б) попеременный двухшажный; в) попеременный трехшажный; г) попеременный четырехшажный; д) попеременный бесшажный.
- 363. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?**
а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) все ответы не правильные; д) пятишажный.
- 364. В каких ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи?**
а) комбинированных; б) классических; в) коньковых; г) основных; д) попеременных.
- 365. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?**
а) одношажный; б) двухшажный; в) попеременный; г) все варианты существуют; д) бесшажный.
- 366. На сколько увеличится время прохождения дистанции в индивидуальной гонке у биатлониста, допустившего по 1 промаху на 2, 3 и 4-м рубежах:**
а) 1 мин; б) 15 мин; в) 2 мин; г) 4 мин; д) 3 мин.

- 367. На какие два варианта подразделяется одновременный одношажный ход?**
а) свободный; б) скоростной и основной; в) эффективный; г) универсальный; д) переходный.
- 368. Как отличить левую и правую лыжи с установленным на ней креплением для ботинок с тремя дырками на подошве:**
а) не отличаются; б) по креплениям; в) по ботинкам; г) все ответы правильные; д) все ответы не правильные.
- 369. Для какого вида лыжной гонки используют средние (универсальные) ботинки:**
а) дуатлон; б) гонка с переодеванием; в) гонка преследования; г) все варианты правильные; д) все варианты не правильные.
- 370. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?**
а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный; в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный; д) попеременный.
- 371. Какая из пяти фаз скользящего шага самая продолжительная по времени?**
а) первая; б) вторая; в) третья; г) четвертая; д) пятая.
- 372. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?**
а) увеличения скорости; б) разгрузки опорной ноги; в) уменьшения давления на лыжу; г) разгона; д) остановки лыжи.
- 373. Какая из пяти фаз скользящего шага самая короткая по времени?**
а) первая; б) вторая; в) третья; г) четвертая; д) пятая.
- 374. Назовите направление отталкивания в пятой фазе скользящего шага:**
а) вперед; б) назад; в) вверх-вперед; г) вверх-назад; д) вниз.
- 375. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?**
а) изменения направления движения; б) смены хода без потери времени; в) изменения скорости передвижения; г) изменения темпа передвижения; д) остановки.
- 376. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?**
а) упоре; б) плуге; в) на параллельных лыжах; г) торможении; д) переступанием.
- 377. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?**
а) высокая; б) основная (средняя); в) низкая; г) стойка отдыха; д) на параллельных лыжах.
- 378. Как изменяются компоненты скользящего шага в плохих условиях скольжения?**
а) увеличивается длина свободного скольжения; б) палки ставятся под более тупым углом; в) уменьшается длина свободного скольжения, палки ставятся под более острым углом, увеличивается длина выпада; г) уменьшается длина выпада; д) меньше отталкивание руками.
- 379. Как движется лыжник в первой фазе скользящего шага?**
а) энергично; б) равноускоренно; в) равномерно; г) равнозамедленно; д) замедленно.
- 380. С какого класса вводятся учебные нормативы по лыжной подготовке?**
а) 1 класс; б) 2 класс; в) 3 класс; г) 4 класс; д) 5 класс.
- 381. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий:**
а) уменьшить скорость передвижения; б) увеличить скорость передвижения; в) сняв лыжи, сделать небольшую пробежку, выполнить энергичные махи руками и ногами, повести занимающихся в ближайшее теплое помещение; г) развести костер и обогреть ноги; д) ничего не предпринимать.
- 382. Определите, во сколько будет стартовать лыжник под номером «6» при одиночном старте через 30 секунд:**
а) 1 мин; б) 3 мин; в) 4 мин; г) 5 мин; д) 2 мин 30 сек.

383. Во сколько будет стартовать лыжник, участвовавший на соревнованиях по лыжным гонкам по системе «Гундерсена» (гонка преследования), если в первый день гонки он проиграл лидеру 1 минуту 29 секунд:

- а) 1 мин; б) 1 мин 10 сек; в) 1 мин 20 сек; г) 1 мин 25 сек; д) 1 мин 29 сек.

384. На сколько увеличится длина дистанции у биатлониста, допустившего в лыжной гонке преследования по 1 промаху на 2, 3 и 4-м рубежах:

- а) 100 м; б) 150 м; в) 200 м; г) 300 м; д) 450 м.

385. Учебная площадка – это...

а) место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, наиболее подходящее место поляна в лесу или в парке; б) катание по кругу; в) тренировка по отрезкам; г) спуск с горы; д) все ответы верны.

386. Тренировочная лыжня предназначена:

а) для дальнейшего совершенствования навыков, развития физических качеств; б) для катания по дороге; в) тренировки по отрезкам; г) спуска с горы; д) все ответы верны.

387. Учебные склоны – служат для изучения:

а) спусков, торможений и поворотов в движении, способов преодоления подъемов; б) для дальнейшего совершенствования навыков, развития физических качеств; в) для катания по дороге; г) для торможений; д) для игры.

388. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж:

а) когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте; б) когда поднимают пятки и носки лыж; в) когда переставляют носки и пятки лыж; г) когда приподнимают пятки и остаются на месте; д) когда поднимают только пятки лыж, а носки остаются на месте.

389. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж:

а) когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте; б) когда переставляют вправо пятки и носки лыж; в) поворот вокруг себя; г) когда приподнимают пятки лыж; д) когда остаются на месте.

390. Техника передвижения на лыжах понимается:

а) наиболее целесообразная для конкретных условий структура движения, обеспечивающая при максимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат; б) наиболее рациональное передвижение на лыжах; в) передвижение в подъем; г) спуск по склону; д) все варианты верны.

391. Посадка лыжника – это:

а) поза, при которой происходит выполнение движения в том или ином способе передвижения; б) доступность; в) рациональность; г) передвижение по дистанции; д) все варианты не соответствуют.

392. Посадка лыжника определяется:

а) подбором упражнений; б) выносливостью; в) выпрямлением ног; г) выпрямлением рук; д) степенью сгибания ноги в коленном суставе и частично тазобедренном, голени.

393. К основным действиям в передвижении на лыжах относятся:

а) отталкивания и махи ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах; б) подседания; в) прыжки; г) переходы; д) движения руками.

394. Ступающий шаг – это: а) специальное упражнение; б) подводящее упражнение; в) упор на лыжах; г) основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием; д) торможение.

395. Для устранения ошибок в технике лыжного хода используют:

а) имитационные упражнения; б) подводящие упражнения; в) исходные упражнения; г) прыжки; д) бег.

396. Общий центр тяжести – это:

а) точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющаяся центром массы тела; б) вес тела; в) рост; г) движение; д) прыжки.

397. Цикл движения – это:

а) специальные упражнения; б) цикл хода; в) передвижение; г) прыжки; д) закономерное чередование элементов движения, образующие целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах.

398. Длина цикла – это:

а) расстояние по прямой (в м), пройденное телом лыжника, за цикл; б) прохождение дистанции; в) прохождение отрезков; г) преодоление неровностей; д) преодоление спусков.

399. Темп движения – это:

а) частота движения в единицу времени, выражается количеством циклов в минуту; б) частота движения в единицу времени, выражается количеством циклов в час; в) частота движения в единицу времени, выражается количеством циклов за день; г) частота движения в единицу времени, выражается количеством циклов в месяц.

400. Опорная нога – это

а) рука несущая основную часть лыжника; б) передвижение по дистанции; в) прыжки на лыжах; г) нога несущая основную часть веса лыжник; д) преодоление подъема.

**ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ	Номер во- проса	Ответ
1	А	31	Б	61	Б	91	А	121	А	151	Б	181	Б	211	В	241	В	271	Д
2	Д	32	Б	62	А	92	Б	122	Б	152	В	182	Г	212	Б	242	В	272	А
3	А	33	В	63	В	93	А	123	А	153	Б	183	Б	213	Д	243	А	273	А
4	А	34	А	64	Б	94	А	124	В	154	А	184	Б	214	В	244	Г	274	Д
5	Г	35	В	65	А	95	В	125	А	155	В	185	Б	215	Б	245	Б	275	Д
6	В	36	В	66	Б	96	Д	126	Г	156	В	186	Б	216	Б	246	Д	276	А
7	Г	37	Д	67	В	97	А	127	В	157	Б	187	В	217	Б	247	В	277	Б
8	Д	38	Б	68	Д	98	Д	128	Б	158	Г	188	А	218	В	248	А	278	В
9	В	39	Б	69	Б	99	В	129	Б	159	А	189	Б	219	В	249	Г	279	Г
10	А	40	Б	70	Г	100	В	130	Г	160	Б	190	В	220	Б	250	Б	280	В
11	А	41	Б	71	Д	101	В	131	В	161	Б	191	В	221	В	251	Д	281	А
12	Б	42	А	72	Б	102	Г	132	Б	162	В	192	Г	222	Г	252	А	282	А
13	Б	43	Б	73	В	103	Г	133	В	163	В	193	В	223	Б	253	Б	283	Б
14	Г	44	А	74	В	104	Б	134	Г	164	Б	194	А	224	Б	254	Б	284	А
15	Б	45	А	75	Г	105	Д	135	В	165	В	195	Б	225	Б	255	Г	285	В
16	А	46	А	76	В	106	В	136	В	166	Б	196	Б	226	Б	256	Д	286	Б
17	В	47	А	77	Г	107	В	137	Б	167	А	197	В	227	Б	257	В	287	Б
18	Г	48	Г	78	Б	108	Б	138	Б	168	Б	198	Б	228	Б	258	Д	288	Б
19	А	49	А	79	Г	109	Б	139	Г	169	Б	199	Б	229	Д	259	А	289	А
20	Б	50	В	80	А	110	Б	140	Б	170	Б	200	Г	230	Б	260	Б	290	Д
21	А	51	Б	81	Г	111	Б	141	Г	171	А	201	В	231	Б	261	Г	291	Б
22	Б	52	А	82	А	112	А	142	Б	172	Б	202	Б	232	В	262	Д	292	А
23	В	53	Б	83	В	113	В	143	Б	173	В	203	А	233	В	263	В	293	В
24	Б	54	А	84	Г	114	В	144	В	174	В	204	Б	234	В	264	Г	294	Г
25	В	55	В	85	В	115	В	145	В	175	А	205	В	235	А	265	А	295	Г
26	А	56	А	86	Д	116	А	146	Г	176	В	206	В	236	Г	266	Б	296	В
27	а	57	Б	87	А	117	В	147	Б	177	Б	207	В	237	Б	267	В	297	Б
28	Б	58	Г	88	Б	118	Д	148	А	178	Б	208	Б	238	Б	268	Б	298	А
29	А	59	В	89	В	119	В	149	Б	179	Б	209	Г	239	В	269	В	299	В
30	Б	60	В	90	Г	120	А	150	В	180	В	210	В	240	Г	270	Б	300	В
301	Д	311	В	321	Г	331	А	341	А	351	А	361	А	371	Б	381	В	391	А
302	Г	312	В	322	А	332	Г	342	А	352	В	362	Б	372	Д	382	Б	392	Д
303	Б	313	В	323	В	333	А	343	В	353	Б	363	Д	373	В	383	Д	393	А
304	Д	314	Б	324	Д	334	Г	344	А	354	Б	364	Б	374	В	384	Д	394	Г
305	А	315	Г	325	А	335	В	345	В	355	В	365	Д	375	Б	385	А	395	А
306	В	316	Б	326	А	336	В	346	Д	356	Б	366	Д	376	Д	386	А	396	А
307	Б	317	Г	327	А	337	А	347	А	357	Б	367	Б	377	Б	387	А	397	Д
308	Г	318	А	328	А	338	Д	348	В	358	Г	368	Б	378	В	388	А	398	А
309	Г	319	А	329	Г	339	А	349	А	359	Б	369	Г	379	Г	389	А	399	А
310	А	320	А	330	А	340	А	350	А	360	Б	370	Б	380	Б	390	А	400	Г

ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА

- 1. Какой стандартный вес грифа?**
а) 7 кг; б) 10 кг; в) 20 кг; г) 15 кг; д) 22,5 кг.
- 2. В каком году ведет свое летосчисление отечественный атлетизм?**
а) в 1900 году; б) в 1905 году; в) в 1885 году; г) в 1887 году; д) в 1910 году.
- 3. Как называется отведённое место для выполнения упражнения толчка и рывка?**
а) татами; б) ковёр; в) помост; г) любое свободное место; д) подиум.
- 4. Как называется вспомогательное страхующее устройство при выполнении упражнения – присед?**
а) ремень; б) жгут; в) пояс; г) ремень с пряжкой; д) чёрный пояс.
- 5. Сколько раз необходимо поднять штангу на соревнованиях при выполнении упражнения – жим лёжа?**
а) 3; б) 5; в) 1; г) 2; д) 4.
- 6. Во время соревнований, какая команда судьи подаётся спортсмену при поднятии штанги в упражнении жим лёжа?**
а) молодец; б) поднял; в) вес взят; г) ты это сделал; д) хватит.
- 7. Где находится штанга при выполнении упражнения присед?**
а) перед грудью; б) внизу на прямых руках перед собой; в) на плечах; г) внизу на прямых руках за спиной; д) внизу в согнутых руках перед собой.
- 8. Как называется специализированная обувь для тяжёлой атлетики при выполнении упражнений со штангой – присед, рывок, толчок?**
а) тапочки; б) кеды; в) штангетки; г) кроссовки; д) бутсы.
- 9. Сколько упражнений в силовом многоборье?**
а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5.
- 10. Какое количество фальстартов можно делать спортсменам в упражнениях – жим лёжа и присед, что бы ни было дисквалификации?**
а) 1 (и даётся предупреждение); б) 2; в) 0 (выполнять только по команде судьи); г) 3; д) 4.
- 11. Из какого исходного положения выполняется становая тяга?**
а) стойка ноги врозь; б) основная стойка; в) широкая стойка ноги врозь; г) спиной к штанге; д) в полуприседе.
- 12. В чём отличие жима лёжа на тренировке и соревнованиях?**
а) в количественном выполнении упражнения; б) в частоте выполнения упражнения; в) в выполнении упражнения строго под команду; г) в наклоне туловища на скамье; д) в положении ног.
- 13. Какие упражнения входят в силовое многоборье?**
а) позирование (эстетическая программа); б) рывок, толчок, присед; в) становая тяга, жим лёжа, присед; г) толчок, рывок, жим лёжа; д) выпад, отжимание, присед.
- 14. Как определяют победителя в силовом многоборье?**
а) по количеству выигранных видов; б) по сумме мест во всех видах силового многоборья; в) по наибольшей сумме поднятых килограммов; г) по наиболее атлетической фигуре спортсмена; д) по росту и весу.
- 15. Вследствие того, что жители больших городов стали меньше двигаться, меньше ходить пешком, больше пользоваться общественным транспортом и т.д. произошло увеличение заболеваний и в первую очередь каких?**
а) желудочно-кишечного тракта; б) опорно-двигательного аппарата; в) сердечно-сосудистых; г) обмена веществ; д) хронических.

16. С помощью оздоровительного непрерывного бега, могут решаться какие задачи?

а) улучшение силы; б) повышение гибкости и скорости; в) укрепление здоровья и профилактика некоторых заболеваний, улучшение общей работоспособности; г) улучшение скоростно-силовой подготовки; д) улучшения ловкости.

17. как называется международная ассоциация бодибилдинга?

а) ИААФ; б) ФИЛА; в) ИФББ; г) БФЛА; д) АИБА.

18. Назовите возраст подгрупп юниоров, молодежи и спортсменов старшего возраста:

а) юниоры (18-19 лет), молодежь (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет), спортсмены старшего возраста (20-22 года); б) юниоры (20-22 года), молодежь (18-19 лет), спортсмены старшего возраста (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет и старше); в) юниоры (женщины и мужчины 18-19 лет), молодежь (женщины и мужчины 20-22 года), спортсмены старшего возраста (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет и старше); г) юниоры (женщины 36 лет и старше, мужчины 40 лет), молодежь (20-22 года), спортсмены старшего возраста (18-19 лет); д) юниоры (женщины 25 лет и старше, мужчины 46 лет), молодежь (16-22 года), спортсмены старшего возраста (18-19 лет).

19. С какой целью проводят предсоревновательное взвешивание?

а) с целью отбора красивых и сильных спортсменов при большом количестве участников для участия в основных соревнованиях; б) с целью выполнения более высокого спортивного разряда; в) по регламенту соревнований необходимо произвести контрольное взвешивание участников соревнований по весовым категориям, чтобы во время соревнований все участники находились в равных условиях; г) с целью подтвердить или повысить свою самооценку; д) с целью назначения диеты.

20. Сколько попыток предоставляется каждому участнику соревнований?

а) две попытки; б) шесть попыток; в) три попытки; г) четыре попытки; д) одна попытка.

21. Кто разрабатывает положение о проведении соревнований?

а) проводящая организация; б) участники соревнований; в) федерация по виду спорта; г) представители команд; д) директор спортсооружения.

22. Силовое многоборье включено в программу олимпийских игр?

а) да; б) планируется; в) нет; г) только для женщин; д) только для мужчин.

23. Что является главным средством тренировки атлетов?

а) гигиенические факторы; б) личная гигиена; в) физические упражнения; г) тренировка на тренажерах; д) массаж.

24. Назовите продолжительность по времени звеньев тренировочного процесса: макроцикл, мезоцикл, микроцикл.

а) мезоцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); микроцикл – недельный цикл тренировки; макроцикл – тренировочный этап около месяца; б) микроцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); макроцикл – недельный цикл тренировки, мезоцикл – тренировочный этап около месяца; в) макроцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); мезоцикл – тренировочный этап около месяца; микроцикл – недельный цикл тренировки; г) мезоцикл – недельный цикл тренировки; микроцикл – тренировочный этап около месяца; макроцикл – большой тренировочный цикл (годовой или полугодовой); д) микроцикл – малый тренировочный цикл (годовой или полугодовой); макроцикл – недельный цикл тренировки; мезоцикл – тренировочный этап около месяца.

25. В каком из периодов подготовки – переходном, подготовительном, соревновательном наибольший и наименьший объем тренировочной нагрузки?

а) наибольший объем в соревновательном, наименьший – в подготовительном; б) наибольший объем в переходном, наименьший – в соревновательном; в) наибольший

объем в подготовительном, наименьший – в переходном; г) наибольший объем в соревновательном, наименьший – в переходном; д) во всех периодах поровну.

26. В каком из периодов подготовки – переходном, подготовительном, соревновательном наибольшая и наименьшая интенсивность тренировочных занятий?

а) наибольшая – в подготовительном, наименьшая – в соревновательном; б) наибольшая – в переходном, наименьшая – в подготовительном; в) наибольшая – в соревновательном, наименьшая – в переходном; г) наибольшая – в переходном, наименьшая – в соревновательном; д) наибольшая – в соревновательном, наименьшая – в подготовительном.

27. Что представители команд делают на мандатной комиссии?

а) назначают судей для судейства соревнований; б) составляют программу проведения соревнований; в) заявляют участников для участия в предстоящих соревнованиях; г) обсуждают условия расселения и питания спортсменов; д) разрабатывают правила соревнований.

28. Какое наиболее распространенное сочетание недельных микроциклов в течение месяца в подготовительном периоде?

а) 1+3, один «втягивающий» и три «разгрузочных»; б) 2+2, два «втягивающих» и два «разгрузочных»; в) 3+1, три «втягивающих» и один «разгрузочный»; г) 1+1, чередуются один «втягивающий» и один «разгрузочный»; д) 2+4, два «втягивающих» и четыре «разгрузочных».

29. Какое наиболее распространенное сочетание и последовательность недельных микроциклов при подготовке к соревнованиям?

а) соревновательный, скоростно-силовой подготовки, разгрузочный; б) втягивающий, развивающий, стабилизирующий; в) развивающий, стабилизирующий, предсоревновательный; г) стабилизирующий, втягивающий, предсоревновательный; д) предсоревновательный, стабилизирующий, втягивающий.

30. Какая дается команда, по правилам соревнований, применяемая в силовом многоборье при выполнении упражнения жим лёжа?

а) принять низкий старт; б) выстрел; в) жим; г) старт; д) давай.

31. Общая сила – это:

а) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека; б) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; в) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; г) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; д) способность человека к самоанализу.

32. Силовая выносливость – это:

а) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг. веса человека; б) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; в) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; д) способность человека к перевоплощению.

33. Взрывная сила – это:

а) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг. веса человека; б) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; в) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях; д) способность человека сопротивляться утомлению при кратковременной силовой работе.

34. Относительная сила – это:

а) способность человека преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения; б) способность человека сопротивляться утомлению при длительной силовой работе; в) проявление максимальной силы в пересчете на 1 кг веса человека;

г) способность человека проявлять значительные усилия в разнообразных движениях;
д) способность человека проявлять значительные усилия в однообразных монотонных движениях.

35. Гибкость – это:

а) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течении длительного времени; б) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; в) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека выполнять нестандартные движения.

36. Ловкость – это:

а) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека выполнять движения большой мощности.

37. Выносливость – это:

а) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течении длительного времени; г) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; д) способность человека выполнять движения в группе.

38. Быстрота – это:

а) способность человека быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; б) способность человека выполнять движения с большой амплитудой; в) способность человека выполнять движения в короткий промежуток времени; г) способность человека выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени; д) способность человека совершать движения с изменением ритма.

40. В какие сроки подаются письменные протесты главному судье или рефери соревнований после объявления результатов по атлетизму?

а) при утверждении результатов соревнований текущего дня; б) не позднее чем через 1 час после официального объявления результатов; в) не позднее чем через 30 минут после официального объявления результатов; г) при подведении результатов соревнований главной судейской коллегии совместно с представителями; д) в течение недели после окончания соревнований.

41. Назовите возрастные группы участников соревнований

а) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 16-17 лет, старшая юношеская группа 14-15 лет, группа взрослых с 18 лет; б) подростковая группа 14-15 лет, младшая юношеская группа 11-13 лет, старшая юношеская группа 16-17 лет, группа взрослых с 18 лет; в) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 14-15 лет, старшая юношеская группа 16-17 лет, группа взрослых с 18 лет; г) подростковая группа 11-13 лет, младшая юношеская группа 14-15 лет, старшая юношеская группа с 18 лет, группа взрослых с 16 лет. д) подростковая группа 18-20 лет, младшая юношеская группа 9-15 лет, старшая юношеская группа с 24 лет, группа взрослых с 36 лет.

42. Имеют ли право взрослые спортсмены участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста?

а) имеют право участвовать только с группой; б) имеют право участвовать; в) молодежи не имеют права участвовать в соревнованиях подгрупп юниоров, молодежи, спортсменов старшего возраста; г) имеют право участвовать только с группой юниоров; д) не имеют права участвовать.

43. Имеют ли право спортсмены, относящиеся к подгруппам юниоров и молодежи участвовать в соревнованиях взрослых спортсменов на общих основаниях?

а) имеют право участвовать только с группой молодежи; б) не имеют право участвовать; в) имеют право участвовать; г) имеют право участвовать только с группой юниоров; д) имеют право участвовать только в определенные дни.

44. В какой период овариально-менструального цикла (омц) у женщин отмечается наивысший уровень спортивной работоспособности?

а) в послеменструальный; б) в менструальный; в) в предменструальный; г) зависит от индивидуальных возможностей и повышенная работоспособность может быть в любой из трех циклов (омц); д) не зависит от этого.

45. Какое наиболее распространенное сочетание и последовательность недельных микроциклов при подготовке к соревнованиям?

а) соревновательный, скоростно-силовой подготовки, разгрузочный; б) втягивающий, развивающий, стабилизирующий; в) развивающий, стабилизирующий, предсоревновательный; г) соревновательный, предсоревновательный, соревновательный; д) соревновательный, втягивающий, базовый.

46. Сколько стран входит в состав ИФББ (международная федерация бодибилдинга)?

а) 212 стран; б) 108 стран; в) 167 стран; г) 114 стран; д) 118 стран.

47. Какой стандартный вес замков для грифа?

а) 500 кг; б) 750 кг; в) 2,5 кг; г) 1,5 кг; д) 2 кг.

48. Спортсмен не допускается до соревнований если у него нет?

а) новой спортивной формы; б) разрешения родителей; в) допуска врача; г) сменной обуви; д) собственной штанги.

49. Каким документом определяется продолжительность соревнований?

а) планом-графиком учебно-тренировочной работы; б) конспектом учебно-тренировочного занятия; в) положением о проведении соревнований; г) заявкой участника соревнований; д) допуском врача.

50. Какие группы мышц должны быть наиболее развиты в атлетизме?

а) верхний плечевой пояс; б) туловище; в) все группы мышц пропорционально; г) ноги; д) ноги и руки.

ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ОСНОВЫ АТЛЕТИЗМА»

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	В	2	В	3	В	4	В	5	В	6	В	7	В	8	В	9	В	10	В
11	В	12	В	13	В	14	В	15	В	16	В	17	В	18	В	19	В	20	В
21	В	22	В	23	В	24	В	25	В	26	В	27	В	28	В	29	В	30	В
31	В	32	В	33	В	34	В	35	В	36	В	37	В	38	В	39	В	40	В
41	В	42	В	43	В	44	В	45	В	46	В	47	В	48	В	49	В	50	В

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Кому принадлежит высказывание: «Без истории предмета нет теории предмета. Без теории нет и мысли о самом предмете»?

а) Н.Г. Чернышевскому; б) А.В. Суворову; в) А. Гейсону; г) С.В. Петрову; д) А. Хайош.

2. Где была основана первая школа по обучению плаванию?

а) в Европе; б) в Африке; в) в Азии; г) в Японии; д) в Америке.

3. К какой стране было основано первое наиболее крупное общество по «спасению утопающих»?

а) в Англии; б) в России; в) в Белоруссии; г) в Индии; д) в Японии.

4. Как называлось общество, ставшее центром спортивного плавания в России в 1922 г.?

а) «Дельфин»; б) «Нырок»; в) «Поплавок»; г) «Карась»; д) «Акула».

5. В каком году женщины впервые приняли участие в соревнованиях по плаванию?

а) 1912 г.; б) 1900 г.; в) 1940 г.; г) 1890 г.; д) 1905 г.

6. Какой способ плавания самый быстрый?

а) кроль на груди (вольный стиль); б) кроль на спине; в) брасс; г) плавание на боку; д) баттерфляй.

7. Слово «брасс» в переводе обозначает:

а) прыжок; б) рывок; в) взмах; г) толчок; д) скольжение.

8. Какой способ используют на третьем этапе комплексного плавания?

а) баттерфляй; б) кроль на спине; в) кроль на груди; г) плавание на боку; д) брасс.

9. Какие способы плавания не входят в состав комбинированной эстафеты?

а) плавание на боку; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) баттерфляй; д) брасс.

10. Самая длинная дистанция при плавании способом кроль на груди?

а) 100 м.; б) 1000 м.; в) 600 м.; г) 800 м.; д) 1500 м.

11. Термин «короткая вода» применяется к бассейнам длиной:

а) 15 м.; б) 20 м.; в) 25 м.; г) 40 м.; д) 50 м.

12. Старт на дистанцию способом кроль на спине производят:

а) с тумбочки; б) с бортика бассейна; в) из воды, стоя ногами на дне бассейна; г) из воды, спиной к дистанции, руками держась за поручни; д) из воды, одной рукой держась за бортик бассейна.

13. От чего зависит «плаучесть» человека?

а) от температуры воды; б) от температуры воздуха; в) от удельного веса тела; г) от размера бассейна; д) от объема воды.

14. Оптимальный возраст детей для обучения техники спортивного плавания:

а) 5-6 лет; б) 7-8 лет; в) 9-10 лет; г) 13-15 лет; д) 18-20 лет.

15. Состояние клинической смерти продолжается:

а) 1-2 мин.; б) 13-14 мин.; в) 5-6 мин.; г) 7-9 мин.; д) 10-11 мин.

16. «Статическое плавание» – это:

а) плавание с подручными средствами; б) неподвижное лежание на поверхности воды; в) ныряние на глубину; г) скольжение после отталкивания; д) плавание при помощи движений ног.

17. Плавание, как средство реабилитации рекомендуют:

а) при болезнях глаз; б) при аллергии; в) при плоскостопии; г) при нарушениях осанки; д) при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.

18. Сколько дорожек в бассейне, должно быть при проведении соревнований международного уровня:

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7; д) 8.

- 19. Финальные заплывы на соревнованиях по плаванию формируются:**
а) по желанию участников; б) по времени предварительных заплывов; в) по жеребьевке; г) по времени подачи заявок; д) по желанию главного судьи.
- 20. Старт на соревнованиях по плаванию производят при помощи:**
а) звукового сигнала; б) взмаха флага; в) сигнала лампочки; г) желания спортсмена; д) хлопка в ладоши.
- 21. Обучение плаванию начинают:**
а) с рассказа об истории плавания; б) с показа достижений великих спортсменов; в) с ознакомлением свойств воды; г) с закаливания; д) с бега в спортзале.
- 22. Руки при плавании в баттерфляе выполняют:**
а) движения попеременно; б) движения одновременно; в) поочередно; г) ассиметрично; д) работает только одна рука.
- 23. Чтобы удалить воду из легких большого, грузного человека надо:**
а) приподнять его за ноги; б) повернуть его на бок; в) посадить его; г) нажать на грудную клетку; д) вызвать МЧС.
- 24. В обязанности «судьи при участниках» входит:**
а) формировать предварительные заплывы; б) выводить участников на старт; в) оказывать помощь после старта; г) объявлять результаты; д) писать протоколы.
- 25. Пловцам-бассистам необходимо иметь хорошую подвижность:**
а) в голеностопном суставе; б) в локтевых суставах; в) в шейном отделе позвоночника; г) в плечевых суставах; д) в тазобедренном суставе.
- 26. Какими свойствами обладает вода?**
а) густая; б) мокрая; в) теплоемкая; г) мягкая; д) мутная.
- 27. Какой оптимальный угол атаки при плавании кролем на груди?**
а) 5-8°; б) 8-10°; в) 10-12°; г) 12-14°; д) 3-5°.
- 28. Факторы, влияющие на технику плавания?**
а) возраст тренера; б) особенности телосложения; в) купальный костюм; г) температура воды; д) состав судейской коллегии.
- 29. Какая должна быть температура воды в закрытом бассейне по санитарным нормам?** а) 15-20°; б) 18-20°; в) 26-28°; г) 29-31°; д) 31-34°
- 30. Куда направлена рабочая фаза при движении ногами в «баттерфляе»?**
а) вверх; б) вниз; в) в сторону; г) влево; д) назад.
- 31. Рабочая фаза в движении рукой, в способе плавания кроль на груди, осуществляется по фазам в следующей последовательности:**
а) захват, подтягивание, отталкивание, выход руки из воды, пронос над водой, вход в воду; б) выход руки из воды, захват, отталкивание, подтягивание, пронос над водой, вход в воду; в) подтягивание, захват, отталкивание, выход руки из воды, пронос над водой, вход в воду; г) захват, пронос над водой, подтягивание, выход руки из воды, отталкивание, вход в воду; д) захват, подтягивание, выход руки из воды, отталкивание, вход в воду, пронос над водой.
- 32. Отметьте утверждения, которые соответствуют правильному положению тела в способе плавания кроль на груди:**
а) голова удерживается под водой; б) плечи не поворачиваются вправо и влево относительно продольной оси тела; в) угол атаки составляет 6-8°; г) высокое положение головы над водой; д) угол атаки составляет 3-5°.
- 33. В спринте оптимальным согласованием движений ног при плавании кролем на груди является следующий вариант:**
а) шестиударный кроль; б) четырехударный кроль; в) двухударный кроль; г) не имеет значения; д) безударный кроль.

34. Стартовый прыжок осуществляется по фазам в следующей последовательности:

а) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, скольжение и выход на поверхность; б) отталкивание с махом руками, замах с подседом, полет, вход в воду, скольжение и выход на поверхность; в) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, вход в воду, выход на поверхность и скольжение; г) замах с подседом, отталкивание с махом руками, полет, скольжение, вход в воду, и выход на поверхность; д) замах с подседом, полет, скольжение, вход в воду, и выход на поверхность.

35. Скоростной поворот «сальто» в способе плавания кроль на груди осуществляется по фазам в следующей последовательности:

а) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход; б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход; в) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение; г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение; д) подплывание, вращение, выход и скольжение.

36. Где вышла первая книга по плаванию:

а) в Дании; б) в Германии; в) в России; г) в Италии; д) в Польше.

37. В каком городе России была открыта первая школа по плаванию:

а) в Петербурге; б) в Н. Новгороде; в) в Москве; г) в Муроме; д) в Смоленске.

38. Кем была открыта «Шуваловская» школа плавания:

а) Песковым; б) Шефером; в) Шуваловым; г) Холлом; д) Суворовым.

39. С какого года стали проводиться крупные соревнования по плаванию в Москве:

а) 1900 г.; б) 1917 г.; в) 1921 г.; г) 1905 г.; д) 1940 г.

40. С какого года стали проводиться чемпионаты Европы по плаванию:

а) 1905 г.; б) 1921 г.; в) 1926 г.; г) 1935 г.; д) 1945 г.

41. Способ плавания «кроль на груди» был изобретён:

а) в России; б) в Китае; в) на Соломоновых островах; г) на Багамских островах; д) в Америке.

42. В переводе слово «баттерфляй» обозначает: а) кузнечик; б) мошка; в) бабочка; г) паук; д) жучок.

43. Сколько способов плавания используют при комплексном плавании:

а) 3; б) 4; в) 5; г) 2; д) 6.

44. Старт при комбинированной эстафете производят:

а) с бортика бассейна; б) из воды, стоя ногами на дне бассейна; в) с тумбочки; г) из воды, держась руками за поручни, спиной к дистанции; д) боком из воды.

45. Какой способ плавания используется на втором этапе в комплексном плавании:

а) брасс; б) кроль на груди; в) баттерфляй; г) кроль на спине; д) плавание на боку.

46. Какой дистанции при плавании кролем на груди не существует:

а) 100 м.; б) 200 м.; в) 300 м.; г) 400 м.; д) 1500 м.

47. Какой способ плавания не относят к спортивным видам плавания:

а) брасс на спине; б) брасс; в) кроль на груди; г) кроль на спине; д) баттерфляй.

48. Поворот «кувырком» используется при плавании:

а) брассом; б) кролем на груди; в) баттерфляем; г) брассом на спине; д) на боку.

49. Старт, при плавании каким способом производят из воды:

а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй; д) при плавании на боку.

50. По каким признакам можно определить наступление клинической смерти при утоплении: а) расширенные зрачки, не реагирующие на свет; б) судороги; в) напряженные мышцы шеи; г) посиневшие ногтевые фаланги пальцев рук и ног; д) урежение частоты сердечных сокращений.

51. Какие из перечисленных заболеваний относят к «специфическим» заболеваниям пловцов: а) нервные расстройства; б) риниты; в) гипертония; г) сердечные заболевания; д) аллергия.

52. В условиях природного водоёма группа детей на одного преподавателя не должна превышать:

а) 5-6 человек; б) 8-10 человек; в) 12-16 человек; г) 16-19 человек; д) 20-25 человек.

53. В обязанности судьи-секундометриста входит:

а) выдача секундомеров; б) включение секундомеров; в) засечение времени при прохождении дистанции спортсменом; г) объявление результатов; д) ремонт секундомеров перед соревнованиями.

54. При выполнении «фальшстарта» участник:

а) снимается с дистанции; б) получает предупреждение; в) может получить до 2 предупреждений; г) получает штрафные секунды; д) получает красную карточку.

55. При проведении заплывов тренер спортсмена может находиться:

а) рядом с дорожкой, по которой стартует спортсмен; б) рядом с судейским столиком; в) на трибуне бассейна; г) на бортике бассейна; д) где захочет.

56. При одинаковом времени на дистанции у двух пловцов победа определяется:

а) по лучшему предварительному результату; б) состоится переплывание дистанции; в) участники тянут жребии; г) по решению глав. судьи; д) по решению тренера.

57. Для участия в соревнованиях представитель команды должен послать в орг. комитет:

а) фотографию; б) техническую заявку; в) справку о здоровье; г) рекорды соревнований; д) классификационную книжку.

58. На комбинированную эстафету команда выходит на старт:

а) по одному; б) все вместе; в) по мере окончания каждого этапа; г) по два; д) как захотят.

59. Каким видам плавания рекомендуют обучать одновременно:

а) брасс-кроль на груди; б) кроль на груди – кроль на спине; в) брасс – дельфин; г) брасс – кроль на спине; д) кроль на спине – дельфин.

60. При подборе игр на воде для праздника «Нептун» в оздоровительных лагерях необходимо учитывать:

а) плавательную подготовленность участников; б) их возраст; в) особенности рельефа водоема; г) погодные условия; д) день недели.

61. Какая дистанция не входит в программу Олимпийских игр?

а) 100 м в/с; б) 50 м брасс; в) 800 м в/с; г) 50 м в/с; д) 200 м баттерфляй.

62. Допускаются ли занятия для детей в открытых водоемах при температуре 16 градусов?

а) можно; б) нельзя; в) можно, только при солнечной погоде; г) с разрешения тренера; д) с разрешения родителей.

63. Как называется главная сила препятствующая продвижению тела пловца вперед?

а) подъемной силой; б) лобовым сопротивлением; в) силой тяги; г) выталкивающая сила; д) сила трения.

64. Сколько фаз различают в движении ногами способом брасс?

а) 2; б) 3; в) 4; г) 6; д) 1.

65. Поворот «кувырком» относят:

а) к «закрытым» поворотам; б) к «открытым» поворотам; в) к плоскостным поворотам; г) нет такого поворота; д) не относят не к каким группам.

66. При выполнении фазы захвата в способе плавания кроль на спине рука начинает рабочее движение в направлении:

а) вперед – вниз и немного کنارужи; б) назад – вниз и немного کنارужи; в) вперед – вниз и немного внутрь; г) назад – вниз и немного внутрь; д) назад – вниз.

67. Отметьте утверждения, которые соответствуют правильному выполнению фазы выхода руки из воды в способе плавания кроль на спине:

а) выход осуществляется плавным движением; б) выход осуществляется быстрым и резким движением; в) кисть покидает воду большим пальцем вверх; г) кисть покидает воду мизинцем вверх; д) вообще не выносится из воды.

68. Рука в способе плавания кроль на спине входит в воду:

а) близко к вертикальной оси тела; б) напротив противоположного плечевого сустава; в) близко к голове; г) напротив одноименного плечевого сустава; д) не выносится из воды.

69. Во время выполнения фазы полета, при старте из воды, при плавании кролем на спине пловец находится в следующем положении:

а) вытягивается, прогибает туловище и запрокидывает голову назад; б) сгибает туловище и запрокидывает голову назад; в) вытягивается, прогибает туловище и наклоняет голову вперед; г) вытягивается, скручивает туловище и запрокидывает голову назад; д) сгибает туловище и запрокидывает ноги назад.

70. Скоростной поворот «сальто» при плавании на спине осуществляется по фазам в следующей последовательности:

а) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход; б) подплывание, вращение, скольжение и выход; в) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение; г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение; д) вращение, отталкивание, выход и скольжение.

71. Какому способу плавания были посвящены первые публикации с описанием методики обучения и техники плавания в России.

а) брассу; б) кролю на груди; в) кролю на спине; г) плаванию на боку; д) баттерфляю.

72. Когда был разработан и применён на практике метод раздельного обучения плаванию:

а) первая половина 19 века; б) середина 19 века; в) вторая половина 18 века; г) начало 20 века; д) середина 20 века.

73. Сколько упражнений необходимо было выполнить для получения звания «магистр» и «кандидат» плавания в «Шуваловской» школе плавания:

а) 5; б) 8; в) 10; г) 12; д) 16.

74. Когда был разработан и введен в практику комплекс ГТО:

а) 1920-1921 гг.; б) 1925-1927 гг.; в) 1931-1932 гг.; г) 1940-1941 гг.; д) 1945-1946 гг.

75. В каком году был проведен первый чемпионат мира по плаванию:

а) 1950 г.; б) 1955 г.; в) 1960 г.; г) 1963 г.; д) 1973 г.

76. Слово «кроль» в переводе обозначает:

а) ползти; б) прыгать; в) летать; г) приседать; д) скакать.

77. Изначально, при способе баттерфляй ноги выполняли движения, как при способе: а) брасс; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) на боку; д) саженками.

78. Последний этап в комплексном плавании выполняется способом:

а) брасс; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) баттерфляй; д) на боку.

79. Какой способ плавания относят к прикладному виду:

а) брасс; б) брасс на спине; в) кроль на спине; г) кроль на груди; д) баттерфляй.

80. Каких дистанций на соревнованиях при плавании способом баттерфляй не существует: а) 50 м, 100 м; б) 100 м, 200 м.; в) 50 м, 200 м.; г) 200 м.; д) 25 м, 75 м.

81. Термин «длинная вода» применяется к бассейнам длиной:

а) 25 м.; б) 30 м.; в) 50 м.; г) 75 м.; д) 100 м.

82. Термин «угол атаки» – это:

- а) угол между положением рук пловца; б) угол между положением ног пловца;
- в) угол между продольной осью тела и поверхностью воды; г) угол между головой пловца и поверхностью воды; д) угол во время старта, между пловцом и поверхностью воды.

83. При плавании брассом поворот выполняют:

- а) кувырком (закрытый поворот); б) с отталкиванием ногами от дна бассейна;
- в) с отталкиванием одной ногой от бортика бассейна; г) открытым поворотом «маятником» с касанием бортика одной рукой; д) открытым поворотом «маятником» с касанием бортика двумя руками.

84. Количество детей при обучении плаванию, по технике безопасности на одной дорожке в бассейне не должно превышать:

- а) 8 человек; б) 10 человек; в) 15 человек; г) 20 человек; д) 25 человек.

85. Бледные или белые кожные покровы у пострадавших в воде говорят о:

- а) отсутствие воды в легких; б) наличие воды в легких; в) судороге; г) отсутствие воды в желудке; д) наличие воды в желудке.

86. К «динамическому» плаванию не относят:

- а) транспортировку за катером; б) плавание с медленной скоростью; в) ныряние;
- г) плавание в ластах; д) лежание на воде.

87. Для участия в соревнованиях необходимо подать в судейскую коллегию:

- а) докладную; б) заявку; в) справку; д) прошение; д) жалобу.

88. На соревнованиях международного уровня в заплывах могут участвовать максимум:

- а) 6 человек; б) 8 человек; в) 5 человек; г) 7 человек; д) 12 человек.

89. По первому сигналу судьи участники заплыва на дистанцию кролем на груди:

- а) приветствуют друг друга; б) заходят на тумбочку; в) говорят о готовности к старту; г) становятся рядом с тумбочкой; д) прыгают в воду.

90. По завершении дистанции участники:

- а) самостоятельно покидают бассейн; б) ждут сигнала судьи; в) выходят из воды рядом с тумбочками; г) выходят все вместе; д) ждут итоговых протоколов.

91. Сколько этапов обучения плаванию принято выделять:

- а) 2; б) 3; в) 4; г) 5; д) 10.

92. Как организуют движение по дорожкам в бассейне при обучении плаванию:

- а) по правой стороне; б) по левой стороне; в) одновременно по двум сторонам; г) как угодно; д) групповым методом.

93. Сколько фаз выделяют в движениях ног в плавании кролем на груди:

- а) 2 фазы; б) 3 фазы; в) 4 фазы; г) нет фаз; д) 1 фаза.

94. Куда направленно движение ног в плавании кролем на спине:

- а) вперед-назад; б) вверх- вниз; в) в стороны; г) ноги неподвижны; д) крест – накрест.

95. Под технической подготовкой пловцов подразумевают:

- а) наличие дополнительных технических средств; б) совершенствование техники плавания; в) экипировки пловца; г) наличие гидрокостюма; д) наличие шапочки и очков.

96. Какова рекомендованная оптимальная температура воды при организации занятий плаванием на открытых водоемах?

- а) 17°; б) 18°; в) 19°; г) 21°; д) 27°.

97. При организации обучения технике плавания на открытых водоемах движение организуют:

- а) по течению; б) против течения; в) к берегу; г) от берега; д) нет разницы.

98. Какова оптимальная глубина бассейна для эффективного и безопасного обучения плаванию детей 7-10 лет?

- а) 0,6-0,85 м.; б) 0,8-1 м.; в) 1,2-1,35 м.; г) 1,4-1,75 м.; д) 2-2,5 м.

99. В условиях закрытого бассейна максимальное количество детей на одного преподавателя должно быть:

а) 10-15; б) 15-20; в) 20-25; г) 25-30; д) 23-27.

100. Сколько сил действует на спортсмена при статическом плавании?

а) 2; б) 3; в) 4; г) 1; д) нет действия, ни каких сил.

101. К началу фазы отталкивания в скоростном повороте «сальто» при плавании на спине спортсмен находится в положении:

а) на боку, руки направлены вперед; б) на груди, руки направлены вперед; в) на спине, руки направлены вперед; г) на боку, руки находятся у бедер; д) на боку, руки направлены вниз.

102. Во время рабочего движения ногами в способе плавания брасс, стопы движутся:

а) по дугам назад – наружу, а затем назад – внутрь; б) по дугам назад – внутрь, а затем назад – наружу; в) наружу по прямой; г) внутрь по очереди; д) дугами наружу.

103. Подготовительное движение ногами в способе плавания брасс выполняется:

а) за счет сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах; б) за счет выпрямления ног в коленных и тазобедренных суставах; в) за счет поворота стоп внутрь; г) при разгибании коленей; д) при выпрямлении ног.

104. Движение руками в способе плавания брасс осуществляется по фазам в следующей последовательности:

а) захват, подтягивание, отталкивание, выведение рук вперед; б) подтягивание, захват, отталкивание, выведение рук вперед; в) захват, отталкивание, подтягивание, выведение рук вперед; г) выведение рук вперед, подтягивание, отталкивание, захват; д) захват, подтягивание, опускание рук вниз.

105. При выполнении фазы захвата в способе плавания брасс руки начинают рабочее движение в направлении:

а) вперед и немного в стороны; б) назад и немного в стороны; в) вперед и немного внутрь; г) назад и немного внутрь; д) находятся неподвижно.

106. Где была создана первая школа «любителей плавания»:

а) Париж; б) Москва; в) Вена; г) Петербург; д) Новгород.

107. Где было основано первое общество по «спасению тонущих»:

а) Москва; б) Амстердам; в) Париж; г) Петербург; д) Минск.

108. Солдаты, какого рода войск, в 1914-1918г. не проходили плавательную подготовку:

а) понтонные войска; б) саперные войска; в) морские войска; г) конные войска; д) стрелки.

109. Когда был построен первый зимний плавательный бассейн?

а) 1920 г.; б) 1925 г.; в) 1927 г.; г) 1930 г.; д) 1935 г.

110. В каком городе был построен первый зимний плавательный бассейн?

а) Москва; б) Петербург; в) Киев; г) Минск; д) Витебск.

111. Какого способа плавания кролем на груди не существует:

а) двухударного; б) четырехударного; в) шестиударного; г) восьмиударного; д) одноударного.

112. С какого года стали проводиться кубки мира по плаванию:

а) 1963 г.; б) 1965 г.; в) 1970 г.; г) 1979 г.; д) 1980 г.

113. Способ плавания баттерфляем возник как разновидность:

а) плавания на боку; б) плавания брассом; в) плавания кролем на спине; г) плавания кролем на груди; д) плавания брассом на спине.

114. При комплексном плавании дистанцию начинают:

а) с кроля на спине; б) с кроля на груди; в) с брасса на груди; г) с баттерфляя; д) с плавания на боку.

115. Какое движение ногами при плавании способом кроль на груди является технически правильным:

а) одновременное; б) разноименное; в) асимметричное; г) попеременное вверх-вниз; д) попеременное вправо-влево.

116. Каких дистанций при плавании способом брасс не существует:

а) 50 м 100 м; б) 100 м 200 м; в) 200 м 50 м; г) 250 м 125 м; д) 200 м.

117. Какой дистанции нет в эстафетном плавании:

а) 3х100 в/с; б) 4х50 в/с; в) 4х100 комб.; г) 4х200 в/с; д) 4х100 в/с.

118. Куда направлена выталкивающая сила воды:

а) на ноги спортсмена; б) на грудную клетку спортсмена; в) на боковую область спортсмена; г) вверх; д) вниз.

119. При посинении кожных покровов у пострадавших в воде, можно сделать вывод:

а) о наличии воды в легких; б) об остановке сердца; в) о наличии воды в желудке; г) о судорогах; д) об отсутствии воды в желудочно-кишечном тракте.

120. «Волнообразные» движения пловец выполняет при плавании:

а) баттерфляем; б) брассом на груди; в) брассом на спине; г) кролем на груди; д) на боку.

121. При проведении искусственного дыхания «рот в рот», необходимо пострадавшему закрывать:

а) глаза; б) нос; в) уши; г) голову; д) живот.

122. Какая температура считается оптимальной для плавания в закрытых бассейнах: а) 15°-16 °; б) 18°-20°; в) 20°-24°; г) 27°-29°; д) 29°-32°.

123. Что такое «цикл» в плавании:

а) расстояние от начала до конца дистанции; б) скольжение после толчка; в) одно законченное движение рукой; г) одно законченное движение ногой; д) одно законченное движение и руками и ногами.

124. В обязанности судьи-секретаря входит:

а) приглашать к старту; б) выдавать зарплату; в) записывать результаты; г) начинать соревнования; д) заканчивать соревнования.

125. По второму сигналу судьи-стартера участники – брассисты:

а) прыгают в воду; б) принимают предстартовое положение; в) заходят на тумбочку; г) раздеваются; д) подходят к судье.

126. Термин «соревнования на открытой воде» применяется к бассейнам:

а) без крыши; б) без дорожек; в) бассейнам без освещения; г) бассейнам – лягушатникам; д) спортивным комплексам.

127. «Рабочая фаза» в движении ног при плавании брассом направлена:

а) вверх; б) назад; в) вниз; г) вперед; д) нет такой фазы

128. При обучении детей 5-6 лет плаванию преимущественно применяется:

а) игровой метод обучения; б) соревновательный метод; в) последовательный метод; г) расчлененный метод; д) метод упражнений.

129. Если пострадавший в воде с синюшным оттенком кожи необходимо первое:

а) удалить воду из легких; б) позвать на помощь; в) начать делать искусственное дыхание; г) найти пульс; д) согреть пострадавшего.

130. Длина дистанции в комбинированных эстафетах может быть:

а) 50 м, 100 м; б) 25 м, 75 м; в) 100 м, 200 м.; г) 400 м, 250 м; д) 25 м, 50 м.

131. При каком способе плавания самый большой «угол атаки»?

а) при кроле на груди; б) при кроле на спине; в) при брасе; г) при дельфине; д) при плавании на боку.

132. Оптимальный возраст при обучении детей спортивным способам плавания:

а) 4-7-лет; б) 12-14 лет; в) 20-22 лет; г) 2-5-лет; д) 8-10- лет.

- 133. Правильное выполнение поворота при плавании брассом это:**
а) касание рукам бортика на одном уровне; б) касание руками на разных уровнях; в) касания ногой дна; г) остановки при повороте; д) при выпрыгивании из бассейна.
- 134. Обучение плаванию лучше начинать со спортивного способа:**
а) брасс; б) кроль на спине; в) кроль на груди; г) баттерфляй; д) комплексного плавания.
- 135. По окончании урока по плаванию необходимо:**
а) сказать всем «до свидания»; б) пересчитать занимавшихся; в) спросить о самочувствии; г) провести разминку; д) сделать выдохи в воду.
- 136. При выполнении фазы подтягивания в способе плавания брасс руки движутся в направлении:**
а) назад-вниз – в стороны; б) вперед-вниз – в стороны; в) назад – вниз и немного внутрь; г) вперед – вниз и немного внутрь; д) вперед-вниз и назад.
- 137. Вдох в способе плавания брасс выполняется:**
а) во время завершения фазы отталкивания руками; б) во время выполнения фазы захвата руками; в) во время завершения фазы выведения рук вперед; г) во время выполнения фазы подтягивания руками; д) после 4 выдохов.
- 138. В способе плавания брасс движения в цикле начинаются:**
а) с движений руками: выполняется захват и подтягивание; б) с движений ногами: выполняется подготовительное движение; в) с остановки; г) с вдоха; д) с задержки дыхания.
- 139. В способе плавания «брасс» фаза выхода на поверхность в старте осуществляется:**
а) при помощи скольжения и гребка руками до бедер, второго скольжения и выведения рук вперед с отталкивания ног; б) при помощи энергичных движений ногами и одного гребка руками; в) при помощи движений ног как при кроле; г) при помощи движений рук как при кроле; д) при помощи движений туловища как при дельфине.
- 140. Поворот «маятником» осуществляется по фазам в следующей последовательности:**
а) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход; б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход; в) подплывание, касание, отталкивание, выход и скольжение; г) подплывание, вращение, и скольжение; д) вращение, отталкивание, выход и скольжение.
- 141. Олимпийские рекорды регистрируются на следующих дистанциях в способах «кроле на спине», «брассе» и «баттерфляе»:**
а) 100 и 200 метров; б) 50, 100 и 200 метров; в) 100, 200 и 400 метров; г) 100, 200 и 300 метров; д) 50, 100 и 300 метров.
- 142. Мировые рекорды в комплексном плавании регистрируются на следующих дистанциях:**
а) 100 и 200 метров; б) 100, 200 и 400 метров; в) 100 и 150 метров; г) 200, 400 и 800 метров; д) 50, 100, 200 метров.
- 143. Мировые рекорды регистрируются на следующих дистанциях в способе «кроль на груди»:**
а) 50, 100, 200, 300, 400, 800 и 1500 метров; б) 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 метров; в) 50, 100, 200, 400, 500, 1000 и 1500 метров; г) 50, 100, 200, 300, 400, 500 и 800 метров; д) 50, 100, 200, 400, 1000 и 1500 метров.
- 144. «Фальшстартовый» шнур натягивается на расстоянии:**
а) 5 метров от старта; б) 12,5 метров от старта; в) 10 метров от старта; г) 15 метров от старта; д) 30 метров от старта.
- 145. «Серединная линия» разметки на дне 25-ти метрового бассейна имеет длину:**
а) 21 метр; б) 12 метра; в) 2 метра; г) 10 метров; д) 25 метров.

146. Главный секретарь должен:

а) контролировать и записывать результаты после каждого заплыва; б) вести списки тренеров; в) подбирать костюмы после заплывов; г) проверять время на табло; д) выбирать самые слабые результаты после финалов.

147. Распределение участников по заплывам и дорожкам осуществляется на основании:

а) предварительных результатов; б) планируемых результатов; в) результатов, показанных на предыдущих соревнованиях; г) жеребьевки; д) по желанию тренера.

148. Вольный стиль означает, что пловцу разрешается:

а) плыть кролем на груди; б) плыть любым способом, исключая этапы вольного стиля в комплексном плавании; в) плыть любым способом, исключая этапы эстафетного плавания вольным стилем; г) плыть любым способом, исключая этапы вольного стиля в комбинированной эстафете; д) плыть любым способом.

149. Плавание способом «басс на спине» означает, что пловцу разрешается:

а) плыть только бассом на спине; б) можно переворачиваться на спину для отдыха; в) можно переворачиваться только во время выполнения поворотов; г) можно переворачиваться во время выполнения старта; д) необходимо переворачиваться в любое время.

150. В комплексном плавании пловец проходит дистанцию четырьмя способами в следующем порядке:

а) вольный стиль, басс, кроль на спине и баттерфляй; б) баттерфляй, кроль на спине, басс и вольный стиль; в) кроль на спине, басс, баттерфляй и вольный стиль; г) баттерфляй, басс, кроль на спине и вольный стиль; д) басс на спине, баттерфляй, кроль на спине, басс.

151. В комбинированной эстафете пловцы проходят дистанцию четырьмя способами в следующем порядке:

а) вольный стиль, басс, кроль на спине и баттерфляй; б) баттерфляй, кроль на спине, басс и вольный стиль; в) кроль на спине, басс, баттерфляй и вольный стиль; г) баттерфляй, басс, кроль на спине и вольный стиль; д) кроль на спине, басс, баттерфляй и плавание на боку.

152. Поворот «маятником» в бассе осуществляется по фазам в следующей последовательности:

а) подплывание, касание, вращение, отталкивание, скольжение и выход; б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход; в) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение; г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение; д) выход и скольжение, подплывание, отталкивание, вращение.

153. В фазе «подплывания» при выполнении поворота «маятником» способом басс пловец должен коснуться стенки:

а) двумя руками одновременно, на одном уровне; б) одной рукой близко к поверхности воды; в) не имеет значения; г) не касается бортика руками; д) руками поочередно, на одном уровне.

154. Дисквалифицировать пловца за нарушение правил старта может:

а) судья – информатор; б) стартер; в) судья при участниках; г) судья по технике плавания; д) тренер.

155. Какова длина самой короткой олимпийской дистанции?

а) 20 м; б) 25 м; в) 75 м; г) 50 м; д) 55 м.

156. Какова длина самой короткой дистанции комплексным плаванием на олимпийских играх?

а) 100 м; б) 200 м; в) 150 м; г) 400 м; д) 300 м.

157. Какова длина самой короткой дистанции «кролем на груди» на олимпийских играх?

а) 100 м; б) 200 м; в) 50 м; г) 150 м; д) 300 м.

158. Судья при участниках обязан:

а) следить за стартом участников; б) заверяет подписанные рефери результаты; в) проверяет готовность пловцов; г) обеспечивает своевременный выход участников соревнований к месту старта; д) подписывать протоколы.

159. Судья на финише обязан:

а) сообщить порядок прихода пловцов на финиш рефери; б) принять решение о порядке окончания соревнований; в) контролировать правильность оформления протокола; г) сообщить порядок прихода пловцов на финиш тренерам; д) сообщить время мирового рекорда секретарю.

160. Куда направлена рабочая фаза при движении ногами в «баттерфляе»?

а) вверх; б) вниз; в) в сторону; г) влево; д) ноги работают с крестно.

161. При плавании способом баттерфляй ноги выполняют:

а) хлыстообразные движения; б) ассимметричные движения; в) поочередные движения; г) попеременные движения; д) дугообразные движения.

162. Рабочее движение ногами в способе плавания баттерфляй выполняется:

а) сверху – вниз; б) снизу-вверх; в) вниз-в стороны; г) вверх-в стороны; д) вниз-назад.

163. Движение руками в способе плавания баттерфляй осуществляется:

а) одновременно, симметрично; б) попеременно; в) поочередно; г) ассимметрично; д) как хочется.

164. При выполнении фазы захвата в способе плавания баттерфляй кисти движутся:

а) вперед-в стороны-вниз; б) вперед-внутри-вниз; в) назад-в стороны-вниз; г) назад-внутри-вниз; д) вниз.

165. Основным вариантом согласованности движений в способе плавания баттерфляй является:

а) двухударный баттерфляй; б) одноударный баттерфляй; в) трехударный баттерфляй; г) безударный баттерфляй; д) многоударный баттерфляй.

166. При занятиях плаванием снижается нагрузка:

а) на позвоночник; б) на грудные мышцы; в) на уши; г) на мышцы ног; д) на головной мозг.

167. У лиц систематически занимающихся плаванием:

а) увеличиваются размеры сердца; б) понижается мышечная масса; в) увеличивается костная масса; г) увеличивается жировая масса; д) повышается иммунитет.

168. При плавании, в горизонтальном положении:

а) улучшается кровоснабжение головного мозга; б) увеличивается кровоснабжение внутренних органов; в) увеличивается кровоснабжение мышц ног; г) увеличивается кровоснабжение мышц спины; д) увеличивается кровоснабжение мышц рук.

169. Главной задачей прикладного плавания является:

а) научиться нырять на глубину; б) оказывать помощь пострадавшему на воде; в) научиться плавать в соленой воде; г) переправляться через водную преграду; д) научиться плавать в одежде.

170. Силы сопротивления это:

а) силы препятствующие продвижению пловца в заданном направлении; б) силы помогающие продвижению пловца в заданном направлении; в) силы выталкивающие пловца на поверхность; г) силы, действующие на боковые поверхности тела пловцов; д) силы, действующие на ноги пловцов.

171. «Миделево сечение» – это:

а) проекция контуров тела пловца на горизонтальную плоскость; б) проекция контуров тела пловца на фронтальную плоскость; в) проекция контуров тела пловца на вер-

тикальную плоскость; г) проекция контуров тела пловца на сагиттальную плоскость; д) проекция контуров тела пловца на дно бассейна.

172. «Темп» в плавании – это:

а) частота движений в заплыве; б) количество движений в единицу времени; в) быстрая частота движений в единицу времени; г) скорость выполнения движений в единицу времени; д) скорость выполнения движений на дистанции.

173. «Шаг» в плавании – это:

а) длина гребка; б) длина отталкивания от бортика; в) расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движений; г) размах рук пловца; д) длина стопы пловца.

174. В каком году дебютировали русские пловцы на олимпийских играх:

а) 1912 г.; б) 2904 г.; в) 2000 г.; г) 1944 г.; д) 1622 г.

175. Самый легкий способ спортивного плавания для обучения?

а) кроль на спине; б) кроль на груди; в) баттерфляй; г) брасс; д) плавание на боку.

176. Техника движения кролем на спине имеет много общего:

а) с техникой движения брассом; б) с техникой движения кролем на груди; в) с техникой движения плавания на боку; г) с техникой движения плавания баттерфляем; д) с техникой прикладных способов плавания.

177. Для увеличения времени задержки дыхания при проныривании необходимо:

а) сделать разминку; б) несколько 3-5 глубоких вдохов – выдохов; в) сделать махи руками; г) выполнить приседания; д) выполнить упражнения на гибкость.

178. Плавание брассом на спине относят:

а) к прикладным видам плавания; б) к спортивным видам плавания; в) к развлечениям на воде; г) к играм на воде; д) к спортивным единоборствам.

179. При плавании на боку ноги выполняют движения:

а) вверх – вниз; б) вперед – назад; в) «верхняя» – вперед, «нижняя» – назад; г) «нижняя» – вперед, «верхняя» – назад; д) движения «ножницами».

180. При плавании «брассом на спине» руки выполняют движения:

а) одновременно; б) поочередно; в) находятся неподвижно вверх; г) находятся неподвижно вниз; д) правая рука вверх, левая рука вниз.

181. В каком году способ «баттерфляй» выделен в самостоятельный способ плавания:

а) 1558 г.; б) 1935 г.; в) 1970 г.; г) 2000 г.; д) 2012 г.

182. В комбинированной эстафете баттерфляй плывется:

а) первым этапом; б) вторым этапом; в) третьим этапом; г) четвертым этапом; д) способ не включен в состав эстафеты.

183. Сколько фаз выделяют в «цикле» движения руками баттерфляем:

а) 4; б) 2; в) 3; г) 6; д) 7.

184. При старте «кролем на спине» по правилам соревнований пальцы ног должны находиться:

а) ниже кромки воды; б) выше кромки воды; в) одна нога выше, другая ниже; г) не оговорено правилами; д) вообще не должны быть на стенке бортика.

185. Плоскостные простые повороты используют:

а) в спорте высших достижений; б) при начальном обучении; в) в играх на воде; г) при плавании на боку; д) при плавании в открытых водоёмах.

186. При повороте «кувырком» ноги ставятся:

а) на бортик одновременно; б) на бортик по очереди; в) отталкиваются только одной ногой; г) отталкиваются от дна двумя ногами; д) отталкиваются от дна одной ногой.

187. При повороте «кувырком» спортсмен:

а) касается бортика рукой; б) касается бортика спиной; в) касается двумя руками; г) касается поочередно каждой рукой; д) касается бортика двумя ногами.

188. Оптимальная глубина для ныряния в длину:

а) 1 метр; б) 16-18 см; в) 1,5 метра; г) 20 см; д) 25 метров.

189. При оказании помощи пострадавшему способом «сильвестра», вдох выполняется при помощи:

а) разведения рук пострадавшего в стороны; б) при поднятии туловища; в) при повороте на бок; г) при подъеме ног пострадавшего; д) при повороте головы пострадавшего на бок.

190. Способ «шеффера» используют при оказании помощи пострадавшему, когда у него повреждены:

а) руки; б) ноги; в) туловище; г) голова; д) стопы.

191. Способ «каллистова» используют при оказании помощи пострадавшему, когда у него повреждены:

а) руки и грудная клетка; б) ноги; в) травмирована голова; г) нет травм; д) стопы.

192. Ритм вдувания воздуха, при оказании помощи способом «рот в рот» должен быть для взрослых:

а) 8-10 раз/мин.; б) 12-14 раз/мин.; в) 20-22 раза/мин.; г) 16-18 раз/мин.; д) 20-23 раз/мин.

193. Ритм вдувания воздуха, при оказании помощи способом «рот в рот» должен быть для детей:

а) 8-10 раз/мин.; б) 18-20 раз/мин.; в) 24-26 раз/мин.; г) 16-18 раз/мин.; д) 20-23 раз/мин.

194. При «белой асфиксии» пострадавшего можно «оживить»:

а) через 10-30 мин; б) через 15-35 мин; в) через 20-40 мин; г) через 25-45 мин; д) через 5-8 минут.

195. При «синей асфиксии» пострадавшего можно оживить:

а) через 4-6 мин.; б) через 8-10 мин.; в) через 10-12 мин.; г) через 14-16 мин.; д) через 20-40 мин.

196. Сколько принято выделять этапов спортивной подготовки:

а) 1 этап; б) 3 этапа; в) 9 этапов; г) 13 этапов; д) 8 этапов.

197. «Переменный» метод тренировки предусматривает:

а) чередование нагрузки разной интенсивности; б) многократное повторение «работы» порциями; в) проплывание отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом; г) прохождение дистанции с околосоревновательной скоростью; д) медленное прохождение дистанции.

198. «Интервальный» метод тренировки предусматривает:

а) чередование нагрузки разной интенсивности; б) многократное повторение «работы» порциями; в) проплывание отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом; г) прохождение дистанции с около соревновательной скоростью; д) медленное прохождение дистанции.

199. «Повторный» метод тренировки предусматривает:

а) чередование нагрузки разной интенсивности; б) многократное повторение «работы» порциями и большим отдыхом между ними; в) проплывание отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом; г) прохождение дистанции с около соревновательной скоростью; д) медленное прохождение дистанции.

200. «Соревновательный» метод тренировки предусматривает:

а) чередование нагрузки разной интенсивности; б) многократное повторение «работы» порциями; в) проплывание отрезков сериями с большой интенсивностью, с небольшим отдыхом; г) прохождение дистанции с около соревновательной скоростью; д) медленное прохождение большого количества дистанций.

201. Температура воздуха в бассейне должна быть:

а) 18-20°; б) 20-22°; в) 24-28°; г) 26-30°; д) 34-38°.

- 202. Где может проводиться подготовительная часть урока по плаванию:**
а) только в воде; б) только на суше; в) только в спортивном зале; г) как в воде, так и на суше; д) нет такой части урока в плавании.
- 203. Продолжительность урока по плаванию в оздоровительных лагерях зависит:**
а) от погодных условий; б) от глубины водоема; в) от уровня подготовленности педагога; г) от уровня подготовленности учеников; д) от количества детей в отряде.
- 204. В соленой воде плавучесть человека:**
а) увеличивается; б) уменьшается; в) остается прежней; г) не зависит от степени солености воды; д) меняется от силы течения.
- 205. Финальные заплывы в плавании формируются:**
а) по желанию судьи; б) по желанию тренера; в) по результатам предварительного заплыва; г) по предыдущим соревнованиям; д) по времени регистрации на соревнованиях.
- 206. «Кроль на груди» в комбинированной эстафете плавается:**
а) 1 этапом; б) 2 этапом; в) 3 этапом; г) 4 этапом; д) нет в программе.
- 207. При финише способом «кроль на груди» бортика необходимо касаться:**
а) одной рукой; б) двумя одновременно; в) по очереди; г) можно не касаться руками; д) необходимо коснуться плечом.
- 208. При финише способом «брасс» бортика необходимо касаться:**
а) одной рукой; б) двумя одновременно; в) по очереди; г) можно не касаться руками; д) необходимо коснуться плечом.
- 209. При финише «кролем на спине» бортика необходимо касаться:**
а) одной рукой; б) двумя одновременно; в) по очереди; г) можно не касаться руками; д) необходимо коснуться плечом.
- 210. При финише «баттерфляем» бортика необходимо касаться:**
а) одной рукой; б) двумя одновременно; в) по очереди; г) можно не касаться руками; д) необходимо коснуться плечом.
- 211. При эстафетном плавании, следующий стартующий может принять старт если:**
а) судья дал разрешение; б) предыдущий спортсмен вышел из воды; в) предыдущий спортсмен коснулся бортика; г) предыдущий спортсмен подплывает к финишу; д) предыдущий спортсмен доплыл до середины бассейна.
- 212. При проплывании эстафеты «вольным стилем» участники:**
а) все – плывут «кролем на груди»; б) только первый – «кролем на груди», остальные произвольным стилем; в) все плывут произвольным стилем; г) каждый сам выбирает стиль плавания; д) плывут чередуя способы.
- 213. В составе команды для комбинированной эстафеты плывут:**
а) 2 спортсмена; б) 4 спортсмена; в) 6 спортсменов; г) 5 спортсменов; д) 3 спортсмена.
- 214. Статическое плавание дает возможность:**
а) плыть быстро; б) отдохнуть на воде; в) глубоко нырнуть; г) далеко проныривать; д) подготовиться к финишу.
- 215. Проекция линии гребка рукой в «кроле на груди» напоминает:**
а) прямую линию; б) дугу; в) «восьмерку»; г) криволинейную линию; д) квадрат.
- 216. Проекция линии гребка руками в брассе напоминает:**
а) прямую линию; б) дугу; в) «восьмерку»; г) две замкнутые каплеобразные линии; д) квадрат.
- 217. Проекция линии гребка руками в баттерфляе напоминает:**
а) прямые линии; б) дуги; в) «восьмерку»; г) две замкнутые каплеобразные линии; д) две зигзагообразные линии.
- 218. Сколько фаз различают в технике старта из воды:**
а) 1; б) 2; в) 3; г) 5; д) 10.

219. Эффективность обучения плаванию не зависит:

а) от квалификации тренера; б) от продолжительности цикла занятий; в) от расписания времени занятия; г) от возраста и подготовленности занимающихся; д) от используемого дополнительного оборудования.

220. Сколько основных групп методов обучения используются при обучении плаванию:

а) 2 группы; б) 3 группы; в) 4 группы; г) 5 групп; д) 9 групп.

221. «Описание» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу обучения.

222. «Подсчет» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу.

223. «Показ» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу.

224. «Кинограммы, кинокольцовки» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу.

225. «Метод упражнения» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу.

226. «Соревновательный метод» относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к методу «упражнений».

227. «Игровой» метод относят:

а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу.

228. Выполнение учебных прыжков в воду поможет быстрее:

а) освоиться с водой; б) овладеть техникой спортивных способов плавания; в) овладеть техникой прикладных способов плавания; г) научиться искусственному дыханию; д) овладеть техникой поворотов.

229. Игры на воде способствуют:

а) в повышении интереса к занятию; б) развитию выносливости; в) воспитанию доброжелательности; г) развитию гибкости; д) развитию силы.

230. Сколько групп п/и на воде принято выделять:

а) 2; б) 3; в) 4; г) 6; д) 10.

231. Выбор п/и на воде зависит от:

а) времени занятия; б) глубины бассейна; в) плавательной подготовленности детей; г) соотношения количества девочек и мальчиков в группе; д) возраста тренера.

232. Не помогает в исправлении ошибок в технике:

а) систематическое повторение материала; б) применение подводящих упражнений; в) последовательное исправление ошибок, сначала грубых потом простых; г) смена времени и места тренировки; д) четкое понимание техники движения.

233. Специальная физическая подготовка (СФП) пловца может проводиться:

а) только на бортике бассейна; б) только в воде; в) как на суше, так и в воде; г) нет такой подготовки; д) только с использованием тренажеров в спортивном зале.

234. Общая физическая подготовка (ОФП) пловца может проводиться:

а) только на суше; б) только в воде; в) как на суше, так и в воде; г) нет такой подготовки; д) только с использованием других видов спорта.

- 235. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке новичков:**
а) 100%/0%; б) 80-90/10-20%; в) 50-60/40-50%; г) 30-40/60-70%; д) 20-30/70-80%.
- 236. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке спортсменов 3-2 разрядов:**
а) 100%/0%; б) 80-90/10-20%; в) 50-60/40-50%; г) 30-40/60-70%; д) 20-30/70-80%.
- 237. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке спортсменов 2-1 разряда:**
а) 100%/0%; б) 80-90/10-20%; в) 50-60/40-50%; г) 30-40/60-70%; д) 20-30/70-80%.
- 238. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке мс:**
а) 100%/0%; б) 80-90/10-20%; в) 50-60/40-50%; г) 30-40/60-70%; д) 20-30/70-80%.
- 239. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке МСМК:**
а) 100%/0%; б) 80-90/10-20%; в) 50-60/40-50%; г) 30-40/60-70%; д) 20-30/70-80%.
- 240. «Активная тактика»- это:**
а) смелое лидерство со старта и борьба за финиш; б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»; в) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа; г) изменение стиля плавания; д) изменение длины дистанции.
- 241. «Пассивная тактика»- это:**
а) смелое лидерство со старта и борьба за финиш; б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»; в) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа; г) изменение стиля плавания; д) изменение длины дистанции.
- 242. Тактика «спрутов»- это:**
а) смелое лидерство со старта и борьба за финиш; б) предоставление конкурентам инициативы и финишем «из-за спины»; в) внезапные ускорения, выбивающие конкурентов из равномерного темпа; г) изменение стиля плавания; д) изменение длины дистанции.
- 243. Типичные ошибки при плавании «брассом на спине»:**
а) одновременная работа рук; б) одновременная работа ног; в) выход коленей на поверхность воды; г) симметричная работа стоп; д) волнообразные движения туловищем.
- 244. «Типичная травма ныряльщика» это:**
а) повреждение стопы; б) повреждение рук; в) перелом шейных позвонков; г) перелом бедра; д) нарушение дыхания.
- 245. Чтобы избавиться от судорог в мышце необходимо:**
а) растянуть мышцу; б) согреть мышцу; в) нагрузить мышцу; г) погладить мышцу; д) сделать укол.
- 246. Спасательные круги позволяют оказать помощь на расстоянии:**
а) до 25 метров; б) до 15 метров; в) до 39 метров; г) до 50 метров; д) до 75 метров.
- 247. «Метательный конец» позволяет оказать помощь на расстоянии:**
а) до 25 метров; б) до 15 метров; в) до 39 метров; г) до 50 метров; д) до 75 метров.
- 248. Спасательный багор позволяет оказать помощь на расстоянии:**
а) до 3 – 6 метров; б) до 10 – 15 метров; в) до 20 – 23 метров; г) до 50 метров; д) до 75 метров.
- 249. Показатели относительной влажности в бассейне должны быть равны:**
а) 20-30%; б) 30-40%; в) 50-65%; г) 70-80%; д) 90-100%
- 250. Показатели относительной влажности в спорт. залах при бассейнах должны быть равны:** а) 20-30%; б) 35-60%; в) 50-65%; г) 70-80%; д) 90-100%.
- 251. Санитарные нормы «водного зеркала» на одного занимающегося в воде равны:**
а) 3-5 м; б) 7-8 м; в) 10-12 м; г) 1-2 м; д) 0,5-1 м.
- 252. Освещенность закрытых бассейнов должна составлять:**
а) 200-300 люкс.; б) 50-100 люкс.; в) 150-200 люкс.; г) 250-300 люкс.; д) 450-600 люкс.
- 253. Освещенность открытых бассейнов должна составлять:**
а) 200-300 люкс.; б) 100 люкс.; в) 50-200 люкс.; г) 250-300 люкс.; д) 450-600 люкс.

254. При «поточном методе» организации занимающихся:

а) все двигаются друг за другом против часовой стрелки; б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания; в) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди; г) задание дается каждому ребенку отдельно; д) все стоят в два ряда и одновременно выполняют задание.

255. При «фронтальном методе» организации занимающихся:

а) все двигаются друг за другом против часовой стрелки; б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания; в) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди; г) задание дается каждому ребенку отдельно; д) все стоят в два ряда и одновременно выполняют задание.

256. При «групповом методе» организации занимающихся:

а) все двигаются друг за другом против часовой стрелки; б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания; в) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди; г) задание дается каждому ребенку отдельно; д) все стоят в два ряда и одновременно выполняют задание.

257. При «индивидуальном методе» организации занимающихся:

а) все двигаются друг за другом против часовой стрелки; б) все стоят в один ряд и одновременно выполняют задания; в) разбиваются на небольшие группы и выполняют задание по очереди; г) задание дается каждому ребенку отдельно; д) все стоят в два ряда и одновременно выполняют задание.

258. Подготовка к соревнованиям по плаванию начинается:

а) с разработки конспектов занятий; б) с разработки календарного плана; в) с определения уровня подготовленности детей; г) с планирования тренировочной нагрузки; д) с подбора тренера.

259. Вторым основным документом при проведении соревнований является:

а) допуск врача; б) заявка команды; в) положение о соревнованиях; г) список участников; д) личные карточки участников.

260. Соревнования на открытых водоемах с течением организуют:

а) вдоль берега против течения; б) вдоль берега по течению; в) к берегу; г) от берега; д) по диагонали.

261. При комбинированной эстафете старт участников команды происходит:

а) все одновременно; б) первый из воды, остальные с тумбочки; в) все с тумбочки; г) все из воды; д) по очереди из воды.

262. Спортсменка из Республики Беларусь Александра Герасименя:

а) не имеет олимпийских наград; б) рекордсменка олимпийских игр; в) призер олимпийских игр; г) не участвовала в олимпийских играх; д) неоднократно стартовала в соревнованиях по гребле.

263. Способ «брасс на спине» в комплексном плавании:

а) плавается 1 этапом; б) плавается 2 этапом; в) плавается 3 этапом; г) плавается 4 этапом; д) нет в составе дистанции

264. Способ «плавание на боку» относят:

а) к прикладному плаванию; б) к спортивному плаванию; в) к развлечениям на воде; г) как составляющая подготовки пловцов – брассистов; д) к играм на воде.

265. Ныряние в глубину-это: а) один из этапов обучения спортивным видам плавания; б) один из видов прикладного плавания; в) развлечение на воде; г) составляющая подготовки пловцов – «брассистов»; д) игры на воде.

266. Дистанции «брассом на спине» – это:

а) 100, 200 м; б) 200, 400 м; в) нет дистанций в этом виде плавания; г) 800, 1500 м; д) 25 м, 50 м.

267. Понятие «безопорное обучение» – это:

- а) использование досточек при плавании; б) использование ласт при плавании;
- в) использование дополнительных средств обучения; г) использование партнера;
- д) обучение при «опоре» только на воду.

268. Понятие «подвижная опора» – это:

- а) использование досточек при плавании; б) использование ласт при плавании; в) не использование никаких дополнительных средств обучения; г) использование бортика;
- д) использование разделительных шнуров.

269. Способ брасс в комплексном плавании плавается:

- а) 1 этапом; б) 2 этапом; в) 3 этапом; г) 4 этапом; д) нет вообще

270. Самый сложный способ в освоении по координации движений:

- а) брасс; б) баттерфляй; в) кроль на груди; г) кроль на спине; д) брасс на спине.

271. Первый спортсмен, преодолевший минутный рубеж на дистанции 100 в/с:

- а) Т. Вейсмюллер; б) А. Шувалов; в) С.В. Петров; г) А. Хайош; д) С. Иванов.

272. Устойчивое равновесие тела на воде, когда точки ОЦД (общий центр давления) и ОЦТ (общий центр давления):

- а) удалены на расстоянии 20-30 м друг от друга; б) они совпадают; в) на расстоянии 70 см друг от друга; г) на одной линии; д) не влияют на равновесие тела на воде.

273. Если расстояние минимальное между точками ОЦД (общий центр давления) и ОЦТ (общий центр давления), то пловец имеет:

- а) выше устойчивость; б) ниже устойчивость; в) не влияет на результат; г) может менять устойчивость; д) не имеет влияния на плавучесть;

274. Старт из воды на дистанцию кролем на спине производят:

- а) спиной к дистанции; б) лицом к дистанции; в) правым боком; г) левым боком;
- д) с закрытыми глазами.

275. В положении о соревнованиях не указывают:

- а) стоимость проживания в гостинице; б) программу соревнований; в) дату и время проведения соревнований; г) контингент участников; д) порядок определения победителей.

276. Каким способом плавётся самая короткая олимпийская дистанция:

- а) кролем на груди; б) кролем на спине; в) брассом; г) баттерфляем; д) способом на боку.

277. Самая длинная олимпийская дистанция: а) 400 метров; б) 800 метров; в) 1500 метров; г) 1600 метров; д) 1300 метров.

278. Самая длинная эстафета:

- а) 4x100 м; б) 4x150 м; в) 4x200 м; г) 4x300 м; д) 4x400 м.

279. Симметричные и одновременные движения ноги выполняют при плавании способом:

- а) брасс, кроль на груди; б) брасс, баттерфляй; в) кроль на спине, кроль на груди;
- г) брасс, кроль на спине; д) на боку.

280. Симметричные и одновременные движения руки выполняют при плавании способом:

- а) брасс, кроль на груди; б) брасс, баттерфляй; в) кроль на спине, кроль на груди;
- г) брасс, кроль на спине; д) на боку.

281. Попеременные движения ноги выполняют при плавании способом:

- а) брасс, кроль на груди; б) брасс, баттерфляй; в) кроль на спине, кроль на груди;
- г) брасс, кроль на спине; д) на боку.

282. Попеременные и симметричные движения руки выполняют при плавании способом:

- а) брасс, кроль на груди; б) брасс, баттерфляй; в) кроль на спине, кроль на груди;
- г) брасс, кроль на спине; д) на боку.

283. Одновременные, асимметричные движения ноги выполняют при плавании способом:

а) брасс, кроль на груди; б) брасс, баттерфляй; в) кроль на спине, кроль на груди; г) брасс, кроль на спине; д) в плавании на боку.

284. Одновременные, асимметричные движения руки выполняют при плавании способом: а) кролем на груди; б) брассом на спине; в) при плавании на боку; г) баттерфляем; д) в плавании на боку.

285. Волнообразные движения ноги выполняют при плавании способом:

а) кролем на груди; б) брассом на спине; в) при плавании на боку; г) баттерфляем; д) в плавании на боку.

286. При каком способе плавания, при обучении употребляется термин «верхняя нога», «нижняя нога»:

а) брасс на спине; б) кроль на груди; в) баттерфляй; г) при плавании на боку; д) брасс.

287. При каком способе плавания, при обучении употребляется термин «верхняя рука», «нижняя рука»:

а) брасс на спине; б) кроль на груди; в) баттерфляй; г) при плавании на боку; д) брасс.

288. В каком предложении перечислены виды только спортивного плавания:

а) брасс, брасс на спине, кроль на груди, баттерфляй; б) брасс, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй; в) баттерфляй, брасс, брасс на спине, кроль на груди; г) брасс, на боку, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй; д) проныривание, брасс, кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй.

289. Самый медленный способ спортивного плавания это:

а) брасс; б) кроль на груди; в) кроль на спине; г) баттерфляй; д) комплексное плавание.

290. При каком способе плавания употребляется термин «четырёхударное движение»:

а) кроль на груди; б) брасс; в) баттерфляй; г) брасс на спине; д) плавание на боку.

291. Самая короткая дистанция в комплексном плавании – это:

а) 50 м; б) 100 м; в) 200 м; г) 400 м; д) 600 м.

292. Какой народ считал калекой того, кто не умел: «читать, писать и плавать»:

а) древние греки; б) древние римляне; в) древние египтяне; г) викинги; д) африканцы.

293. В каком способе спортивного плавания самый большой выбор дистанций:

а) кроль на груди; б) брасс; в) кроль на спине; г) баттерфляй; д) комплексное плавание.

294. Комплексное плавание – это:

а) дистанция плавается одним спортсменом четырьмя способами; б) плавается четыре дистанции одним способом; в) чередуются способы плавания, как захочет спортсмен; г) чередуются способы плавания, как разрешит судья; д) как указано в положении о соревнованиях.

295. При выполнении старта «кролем на спине», траектория фазы полета напоминает:

а) прямая линия, направленная вверх; б) прямая линия, направленная вниз; в) дугообразная траектория; г) нет фазы полета; д) зигзагообразная линия.

296. Отметьте правильность последовательности входа в воду пловца после старта:

а) плечи, кисти рук, руки, туловище, ноги; б) кисти рук, плечи, спина, таз, ноги; в) ноги, руки, плечи; г) кисти рук, спина, плечи, ноги; д) кисти рук, спина, таз, плечи, ноги.

297. Наиболее благоприятный угол входа в воду после старта считается:

а) угол 35-40°; б) угол 15-30°; в) угол 45-60°; г) угол 60-90°; д) угол 90-110°.

298. Самая длинная дистанция в комплексном плавании:

а) 200 м; б) 300 м; в) 400 м; г) 800 м; д) 1500 м.

- 299. В каком году прошел дебют русских пловцов на олимпийских играх:**
а) 1912 г.; б) 1916 г.; в) 1924 г.; г) 1934 г.; д) 1952 г.
- 300. Кто стал первой советской олимпийской чемпионкой по плаванию:**
а) И. Роднина; б) Г. Прозуменщикова; в) Д. Фрейзер; г) О. Корбут; д) О. Иванова.
- 301. Что относится согласно классификации к спортивному плаванию:**
а) эстафеты; б) заплывы в естественных водоемах; в) спасание утопающих; г) переправа через реку; д) проныпывание в глубину.
- 302. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:**
а) надувной круг; б) ласты; в) плавательная доска; г) разделительные шнуры; д) очки.
- 303. Как рекомендовано входить в ванную бассейна учебным группам:**
а) прыгать по одному, сидя, с бортика; б) по одному, спиной к воде по лестнице; в) всем вместе прыгать с бортика; г) заходить на глубокой части бассейна; д) прыгать парами.
- 304. Как выполняются упражнения для освоения с водой?**
а) на вдохе; б) на выдохе; в) с движениями руками; г) с поднятой головой; д) держась за бортик.
- 305. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:**
а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду; б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду; в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой; г) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду; кувырок; д) работа туловища, работа рук, вдохи и выдохи в воду.
- 306. Какой способ общения с учениками использует чаще всего тренер:**
а) голосом; б) через свисток; в) хлопки в ладоши; г) жесты; д) мимика.
- 307. Какое упражнение является первым, подводящим при обучении технике плаванию способом кроль на груди:**
а) скольжение на груди; б) поплавок; в) скольжение на груди с работой ног; г) выдохи в воду; д) прыжки с бортика.
- 308. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:** а) одновременная работа ног и рук; б) разноименная работа рук и ног; в) разноименная работа только рук; г) асимметричная работа рук; д) асимметричная работа ног.
- 309. Какова последовательность обучения элементам техники плавания способами кроль на груди на спине:**
а) изучение техники работы рук, техники работы ног, техника в целом; б) изучение техники работы ног, техники работы рук, техника в целом; в) все элементы изучаются параллельно; г) выдохи в воду, скольжение кроль на спине; д) упражнение в целом, техника работы ног, техника работы рук.
- 310. Какова правильная последовательность обучения техники работы ног при плавании способами кроль на груди и на спине:**
а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног; б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде; в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног; г) скольжение; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской; д) скольжение с работой ног; работа ног, на суше сидя на бортике
- 311. Разрешается ли спортсмену – пловцу во время прохождения дистанции отталкиваться от дна бассейна?**
а) нет; б) да; в) только при повороте; г) в определенных способах плавания; д) только после старта.
- 312. После какого по счету фальстарта, судья – стартер может снять спортсмена с соревнований по плаванию?**
а) после первого; б) после второго; в) после третьего; г) сколько угодно можно делать фальстарт; д) судья не имеет таких прав.

313. Может ли участник соревнований по спортивному плаванию переходить с одной дорожки на другую?

а) может, если не будет создавать помехи другому пловцу; б) нет, он должен плыть только по своей дорожке; в) только в комплексном плавании; г) только при плавании на длинные дистанции; д) при плавании на боку.

314. Можно ли пловцу во время прохождения дистанции, подтягиваться за какие – либо предметы (например, плавающие канаты, поручни, лестницы):

а) запрещается подтягиваться за какие-либо предметы; б) разрешается подтягиваться за разделительные шнуры; в) разрешается подтягиваться за лестницу; г) разрешается подтягиваться за любые предметы; д) разрешается только в комплексном плавании.

315. В какую спортивную дисциплину входит плавание:

а) триатлон; б) сквош; в) десятиборье; г) лыжное двоеборье; д) фристайл.

316. В оздоровительных лагерях детей при обучении плаванию организуют в группы: а) по желанию; б) по уровню плавательной подготовленности; в) по половому признаку; г) по заявлениям; д) без разницы.

317. К основным средствам обучения в плавании относят:

а) прыжки и спады в воду, подвижные игры, упражнения, упражнения для освоения с водой; б) прыжки и спады в воду, выдохи в воду, ласты, упражнения; в) прыжки и спады в воду, очки, лопаточки; г) прыжки, досточки, упражнения; д) прыжки, подвижные игры, упражнения, бортик бассейна.

318. К дополнительным средствам обучения относят

а) прыжки и спады в воду, досточки, очки, подвижные игры; б) спады в воду, подвижные игры, лопаточки; в) прыжки и спады в воду, подвижные игры, ласты; г) ласты, лопаточки, досточки, надувные круги, очки; д) ласты, игры, упражнения.

319. Правильное выполнения дыхания в плавании это:

а) вдох ртом – выдох и ртом и носом; б) вдох носом – выдох и ртом и носом; в) вдох ртом и носом – выдох носом; г) вдох носом и ртом – выдох и ртом и носом; д) любое сочетание.

320. Выносливость в плавании можно развивать:

а) только на суше; б) только в воде, проплывая длинные дистанции; в) в воде проплывая длинные дистанции, и на суше; г) используя круги; д) пробегая длинные дистанции в среднем темпе.

321. Гибкость в плавании можно развивать:

а) на суше; б) только в воде; в) используя другие виды спорта; г) в плавании гибкость не нужна; д) можно развивать на суше и в воде.

322. Бактериологический анализ воды в бассейне необходимо проводить:

а) два раза в день; б) пять раз в день; в) ежечасно; г) раз в неделю; д) раз в месяц.

323. Химический анализ воды в бассейне необходимо проводить:

а) два раза в день; б) раз в 10 дней; в) ежечасно; г) пять раз в неделю; д) раз в месяц.

324. При проведении соревнований в первый день проводятся заплывы:

а) только вольным стилем; б) только кролем на спине; в) только брассом; г) только комплексным плаванием; д) согласно положению о соревнованиях.

325. Какой жест показывает судья на повороте при нарушениях техники выполнения поворотов? а) махает руками; б) поднимает руки над головой; в) поднимает одну руку; г) отворачивается от глав. судьи; д) вытягивает сжатую в кулак руку с опущенным вниз большим пальцем.

326. Смешанная эстафета это:

а) в команде плывут две девушки и два юноша; б) в команде плывут одна девушка и три юноши; в) в команде плывут три девушки и юноши; г) в команде плывут две девушки 18 лет и две младше; д) в команде плывут два юноши 18 лет и двое младше.

- 327. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды?**
а) зимнему; б) спортивному; в) прикладному; г) морскому; д) синхронному.
- 328. В каком способе плавания нельзя выполнить поворот маятником?** а) в бросе; б) в кроле на груди; в) в баттерфляе; г) в комплексном плавании; д) в кроле на спине.
- 329. К каким видам спорта относится плавание?** а) к циклическим; б) к ациклическим; в) к попеременным; г) к индивидуальным; д) к групповым.
- 330. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками?**
а) соревновательному методу; б) попеременному методу; в) интервальному методу; г) равномерному методу; д) игровому методу.
- 331. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании бросом?**
а) подтягивание; б) отталкивание; в) скольжение; г) разведение стоп; д) сгибание пальцев стопы.
- 332. К какому из методов обучения относится «распоряжение»?**
а) к словесным методам обучения; б) к практическим методам обучения; в) к наглядным методам обучения; г) нет такого метода; д) к соревновательному методу обучения.
- 333. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?**
а) поворот «разворотом»; б) поворот «сальто»; в) поворот «маятником»; г) поворот с остановкой; д) поворот с вдохом возле бортика.
- 334. Какая самая длинная дистанция в способе брос?**
а) 125 м; б) 150 м; в) 250 м; г) 100 м; д) 200 м.
- 335. Какая самая длинная дистанция в способе баттерфляй?**
а) 200 м; б) 100 м; в) 250 м; г) 150 м; д) 125 м.
- 336. Сколько видов спортивного плавания используют в комплексном плавании?**
а) два; б) четыре; в) семь; г) восемь; д) три.
- 337. Сколько видов спортивного плавания используют в комбинированной эстафете?**
а) два; б) четыре; в) семь; г) восемь; д) три.
- 338. Для посещения бассейна необходимо?**
а) иметь справку от врача; б) сдать нормы ГТО; в) уметь хорошо плавать; г) участвовать в соревнованиях по плаванию; д) быть совершеннолетним.
- 339. По технике безопасности в бассейне запрещается:**
а) плавать бросом; б) бегать по бортику; в) передвигаться по дну; г) плавать с досточками; д) плавать в плавательных очках.
- 340. Первая половина дистанции в комплексном плавании плавается двумя способами:**
а) баттерфляй – кроль на спине; б) кроль на спине – брос; в) брос – кроль на груди; г) кроль на груди – баттерфляй; д) кроль на груди – кроль на спине.
- 341. Вторая половина дистанции в комплексном плавании плавается двумя способами:**
а) баттерфляй – кроль на спине; б) кроль на спине – брос; в) брос – кроль на груди; г) кроль на груди – баттерфляй; д) кроль на груди – кроль на спине.
- 342. «Спринтерскими» дистанциями в плавании считаются:**
а) дистанции 50 м и 75 м; б) дистанции 150 м и 200 м; в) дистанции 75 м и 100 м; г) дистанции 50 м и 100 м; д) дистанции 400 м и 600 м.
- 343. «Стайерскими» дистанциями в плавании считаются:**
а) дистанции 800 м и 1500 м; б) дистанции 1200 м и 1300 м; в) дистанции 1000 м и 600 м; г) дистанции 800 м и 750 м; д) дистанции 400 м и 600 м.
- 344. «Средними» дистанциями в плавании считаются:**
а) дистанции 800 м и 1500 м; б) дистанция 400 м; в) дистанции 600 м и 650 м; г) дистанции 300 м и 450 м; д) дистанции 600 м и 500 м.

345. Какими способами плавается первый и второй этап в комбинированной эстафете:

а) баттерфляй – кроль на спине; б) кроль на спине – брасс; в) брасс – кроль на груди; г) кроль на груди – баттерфляй; д) кроль на груди – кроль на спине.

346. Какими способами плавается третий и четвертый этап в комбинированной эстафете:

а) баттерфляй – кроль на спине; б) кроль на спине – брасс; в) брасс – кроль на груди; г) баттерфляй – кроль на груди; д) кроль на груди – кроль на спине.

347. В плавании, к стартовым тумбочкам спортсмены выходят:

а) в спортивных костюмах; б) только в шлепанцах и плавках; в) в накинутых на плечи полотенцах; г) в очках и плавках; д) в шапочках и плавках.

348. Какие два вида проныривания есть в прикладном плавании?

а) проныривание в длину и проныривание боком; б) проныривание в длину и проныривание в глубину; в) проныривание в сторону и проныривание боком; г) проныривание в длину и проныривание по дну; д) проныривание спиной вперед и проныривание боком.

349. Способ «на боку» в комплексном плавании:

а) плавается 1 этапом; б) нет в составе дистанции; в) плавается 3 этапом; г) плавается 4 этапом; д) плавается 2 этапом.

350. Способ «проныривание» в комплексном плавании:

а) плавается 1 этапом; б) плавается 2 этапом; в) плавается 3 этапом; г) плавается 4 этапом; д) нет в составе дистанции.

351. Понятие «уставший» пловец – это:

а) человек находится стоя в воде, обессиленный; б) человек находится без сознания, на поверхности воды; в) человек находится в сознании, под водой, обессиленный; г) человек находится без сознания, под водой; д) человек находится в сознании, на поверхности воды, обессиленный.

352. Для профилактики грибковых заболеваний в бассейне необходимо:

а) ходить на носочках; б) ходить в кроссовках; в) ходить в шлепанцах; г) ходить на пяточках; д) сушить волосы.

353. Перед занятиями плаванием необходимо: а) принять душ; б) пробежать кросс; в) сходить к врачу; г) пообедать; д) сделать приседания.

354. Фаза «вход руки в воду» – это:

а) подготовка к очередному гребку; б) начало разминки; в) начало старта; г) окончание гребка; д) окончание дистанции.

355. Пловцы с хорошей плавучестью:

а) «лежат» глубоко под водой; б) «лежат» высоко над водой; в) «лежат» высоко на воде; г) плохо плавают; д) «лежат» только у бортика.

356. Переправить предмет через водное препятствие, не замочив, его можно:

а) способом баттерфляй; б) способом кроль на груди; в) способом брасс; г) способом «на боку»; д) комплексным плаванием.

357. «Плавание в одежде» применяют:

а) в оздоровительных лагерях; б) в санаториях; в) в вооруженных силах; г) в обучении детей; д) в школах.

358. Где находится судья-стартер во время начала заплыва:

а) сбоку от стартовых тумбочек, на бортике бассейна; б) на трибуне бассейна; в) за спинами спортсменов – участников; г) в комментаторской комнате; д) в спорт.зале бассейна.

359. Какая часть руки начинает гребок в кроле на груди:

а) полностью вся рука; б) кисть; в) локоть; г) предплечье; д) плечо.

360. Тонущие предметы при обучении детей используют для:

а) обучения техники способа «кроль на спине»; б) обучения техники способа «кроль на груди»; в) обучения техники способа «брасс»; г) обучения техники ныряния; д) обучения техники поворотам.

361. Большие досточки в бассейне применяют для:

а) обучения технике движения ног; б) обучения техники старта; в) обучения технике поворота «сальто»; г) обучения технике дыхания; д) обучения технике плавания в полной координации.

362. Учебные прыжки в воду относят:

а) к основным средствам обучения в плавании; б) к дополнительным средствам обучения в плавании; в) к средствам развития гибкости; г) к средствам развития выносливости; д) средствам развития прыгучести.

363. Подготовительные упражнения для освоения с водой в плавании относят:

а) к основным средствам обучения; б) к дополнительным средствам обучения; в) к средствам развития внимательности; г) к средствам развития памяти; д) средствам развития прыгучести.

364. Погружение под воду и открывание глаз в воде помогает:

а) улучшить ориентировку в воде; б) увеличить длину скольжения; в) увеличить силу гребка; г) уменьшить сопротивление при отталкивании от бортика; д) увеличит скорость плавания.

365. При начальном обучении в плавании стартам с тумбочки:

а) необходимо зажмуриться; б) держаться пальчиками ног за передний край тумбочки; в) сжать кисти рук в кулачки; г) необходимо сделать 3-4 глубоких вдоха-выдоха; д) стоять ровно на стартовой тумбочке.

366. К основным правилам (условиям) исправления ошибок относят:

а) чтение специальной литературы; б) последовательное исправление ошибок сначала грубых, затем незначительных; в) просмотр видео роликов; г) увеличение времени занятий; д) замена тренера.

367. Для пловцов – «кролистов» необходима хорошая подвижность:

а) в поясничном отделе позвоночника; б) в коленных суставах; в) в плечевых суставах; г) в тазобедренных суставах; д) в лучезапястных суставах.

368. Можно ли двум спортсменам – пловцам плыть по одной дорожке?

а) можно; б) нет; в) можно только в «кроле на груди»; г) можно только в брассе; д) можно на последнем этапе в комплексном плавании

369. Разрешено ли спортсмену на соревнованиях, выходить из воды, рядом с тумбочкой?

а) запрещено; б) разрешено; в) можно, только когда все спортсмены закончат дистанцию; г) можно только в эстафетном плавании; д) запрещено только в эстафетном плавании.

370. На награждение спортсмены выходят:

а) после каждого заплыв; б) после каждого способа плавания; в) определено положением о соревнованиях; г) в конце каждого дня соревнований; д) в начале каждого дня соревнований.

371. Белорусская пловчиха – Александра Герасименя:

а) двукратный серебряный призер и бронзовый олимпийских игр; б) двукратный бронзовый призер олимпийских игр; в) олимпийская рекордсменка; г) обладательница золотых медалей олимпиады; д) не участвовала в олимпийских играх.

372. Для чего в воду в бассейнах добавляют хлор?

а) для обеззараживания воды; б) для улучшения плавучести спортсменов; в) для лучшего скольжения спортсменов; г) для повышения температуры воды; д) для голубого цвета воды.

373. Обладатель самого большого количества олимпийских медалей в мире?

а) Владислав Третьяк; б) Майкл Фелбс; в) Вячеслав Яновский; г) Павел Буре; д) Ольга Корбут.

- 374. Сколько олимпийских медалей в копилке великого пловца майклафелбса?**
а) 1 медаль; б) 10 медалей; в) 15 медалей; г) 20 медалей; д) 23 медали.
- 375. Каким видом спорта, занимался обладатель самого большого количества олимпийских медалей в мире – Майкл Фелбс?**
а) футбол; б) бокс; в) плавание; г) легкая атлетика; д) фехтование.
- 376. Международная федерация плавания – это?** а) FIBA; б) FINA; в) FIFA; г) IAAF; д) AIBA.
- 377. На движения какого животного похожи движения ног в способе брасс?**
а) на движения ног лисы; б) на движения ног зайца; в) на движения ног лягушки; г) на движения ног собаки; д) на движения ног мыши.
- 378. На движения какого животного похожи движения ног в способе баттерфляй?**
а) на движения дельфина; б) на движения ног зайца; в) на движения ног лисы; г) на движения ног собаки; д) на движения ног мыши.
- 379. Первый этап в комплексном плавании плывется:**
а) баттерфляем; б) кролем на спине; в) брассом; г) кролем на спине; д) способом на боку.
- 380. Можно ли при прохождении дистанции 1500 м делать остановки на поворотах?**
а) можно; б) нельзя; в) только в начале дистанции; г) во второй половине дистанции; д) только после разрешения тренера.
- 381. Можно ли при прохождении дистанции комплексным плаванием делать остановки на поворотах?**
а) можно; б) только в начале дистанции; в) нельзя; г) во второй половине дистанции; д) только после разрешения тренера.
- 382. При обучении старту с тумбочки, необходимо чтобы:**
а) спортсмен стоял на одной ноге; б) пальчики стоп обхватывали передний край стартовой тумбочки; в) пальчики стоп обхватывали задний край стартовой тумбочки; г) пальчики стоп обхватывали боковой край стартовой тумбочки; д) ноги должны быть скрещены.
- 383. В каком документе подтверждается состояние здоровья участников соревнований по плаванию?**
а) в технической заявке; б) в именной заявке; в) в стартовом протоколе; г) в итоговом протоколе; д) в положении о соревнованиях.
- 384. В каком документе указывается предварительные результаты участников соревнований по плаванию?**
а) в технической заявке; б) в именной заявке; в) в стартовом протоколе; г) в итоговом протоколе; д) в положении о соревнованиях.
- 385. В каком документе можно узнать место и результат участника соревнований по плаванию?**
а) в технической заявке; б) в именной заявке; в) в стартовом протоколе; г) в итоговом протоколе; д) в положении о соревнованиях.
- 386. Из какого документа можно узнать номер заплыва и номер дорожки, где будет стартовать участник соревнований по плаванию?**
а) в технической заявке; б) в именной заявке; в) в стартовом протоколе; г) в итоговом протоколе; д) в положении о соревнованиях.
- 387. По какой дорожке стартует самый сильный участник заплыва в соревнованиях по плаванию?**
а) по первой дорожке; б) по восьмой дорожке; в) по четвертой дорожке; г) решает главный судья; д) тянут жребий.
- 388. Кто готовит техническую и именную заявки команды, для участия в соревнованиях по плаванию?**
а) мед.сестра; б) директор; в) глав.судья соревнований; г) тренер-представитель; д) массажист.

389. Кто пишет стартовый и итоговый протокол в соревнованиях по плаванию?
а) мед. сестра; б) директор; в) глав.судья соревнований; г) судья – секретарь; д) тренер-представитель.

390. Что вручают победителям и призерам соревнований по плаванию?
а) паспорта; б) дорожные чеки; в) медали и дипломы; г) приглашения на соревнования; д) билет домой.

391. При плавании кролем на груди вдох делают:
а) поднимая голову вперед; б) поворачивая голову назад; в) поворачивая голову в сторону; г) чередуя: раз – вперед, раз – назад; д) кто как хочет.

392. Кем заверяется именная заявка на соревнования по плаванию?
а) массажистом команды; б) врачом и тренером команды; в) глав. судьей соревнований; г) судейской бригадой; д) журналистами.

393. При плавании баттерфляем вдох делают:
а) в начале выполнения фазы захвата руками; б) плывут всю дистанцию без вдоха; в) поворачивая голову назад; г) при проносе рук над водой; д) при окончании рабочей фазы гребка руками.

394. Куда направлена подготовительная фаза в работе ног в способе «кроль на спине»?
а) вверх; б) вниз; в) в сторону; г) вперед; д) назад.

395. Куда направлена рабочая фаза в работе ног в способе «кроль на спине»?
а) вверх; б) вниз; в) в сторону; г) вперед; д) назад.

396. При финишировании после дистанции спортсмен-кролист должен:
а) коснуться бортика одной рукой; б) спросить результат у секундометриста; в) запрещено касаться бортика любой частью тела; г) ждать команды глав. судьи; д) должен коснуться бортика двумя руками.

397. При финишировании после дистанции спортсмен-бассист должен:
а) коснуться бортика одной рукой; б) спросить результат у секундометриста; в) запрещено касаться бортика любой частью тела; г) ждать команды глав. судьи; д) должен коснуться бортика двумя руками.

398. При финишировании после дистанции спортсмен плывущий баттерфляем должен:
а) коснуться бортика одной рукой; б) спросить результат у секундометриста; в) запрещено касаться бортика любой частью тела; г) ждать команды глав. судьи; д) должен коснуться бортика двумя руками.

399. Можно ли касаться ногами дна, при поворотах, в комплексном плавании?
а) можно; б) можно, только при переходе со способа брасс на способ кроль на груди; в) запрещено; г) только по разрешению судьи; д) при плохом самочувствии.

400. В каких профессиях плавание необходимый навык.
а) спасатель МЧС; б) водитель; в) секретарь; г) строитель; д) швея.

**ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	А	41	В	81	В	121	Б	161	А	201	В	241	Б	281	В	321	А	361	А
2	А	42	В	82	В	122	Г	162	А	202	Г	242	В	282	В	322	А	362	А
3	А	43	Б	83	Д	123	Д	163	А	203	А	243	В	283	Д	323	Б	363	А
4	А	44	Г	84	А	124	В	164	А	204	А	244	В	284	Д	324	Д	364	А
5	А	45	Г	85	А	125	Б	165	А	205	В	245	А	285	Г	325	Д	365	Б
6	А	46	В	86	Д	126	А	166	А	206	Г	246	Б	286	Г	326	А	366	Б
7	В	47	А	87	Б	127	Б	167	А	207	А	247	А	287	Г	327	В	367	В
8	Д	48	Б	88	Б	128	А	168	А	208	Б	248	А	288	Б	328	Д	368	Б
9	А	49	В	89	Б	129	А	169	Б	209	А	249	В	289	А	329	А	369	А
10	Д	50	А	90	А	130	А	170	А	210	Б	250	А	290	А	330	В	370	В
11	В	51	Б	91	Б	131	В	171	Б	211	В	251	А	291	Б	331	Б	371	А
12	Г	52	Б	92	А	132	Д	172	Б	212	А	252	В	292	А	332	А	372	А
13	В	53	В	93	А	133	А	173	В	213	Б	253	Б	293	А	333	Б	373	Б
14	В	54	А	94	Б	134	Б	174	А	214	Б	254	А	294	А	334	Д	374	Д
15	В	55	В	95	Б	135	Б	175	А	215	Г	255	Б	295	В	335	А	375	В
16	Б	56	Б	96	Б	136	А	176	Б	216	Г	256	В	296	Б	336	Б	376	Б
17	Г	57	Б	97	В	137	А	177	Б	217	В	257	Г	297	А	337	Б	377	В
18	Д	58	Б	98	Б	138	А	178	А	218	Г	258	Б	298	В	338	А	378	А
19	Б	59	Б	99	А	139	А	179	В	219	В	259	В	299	А	339	Б	379	А
20	А	60	А	100	А	140	А	180	А	220	Б	260	Б	300	Б	340	А	380	Б
21	В	61	Б	101	А	141	А	181	В	221	А	261	Б	301	А	341	В	381	В
22	Б	62	Б	102	Д	142	Б	182	В	222	А	262	В	302	Б	342	Г	382	Б
23	А	63	Б	103	А	143	А	183	Б	223	В	263	Б	303	Б	343	А	383	Б
24	Б	64	А	104	А	144	Б	184	Г	224	В	264	А	304	А	344	Б	384	А
25	А	65	А	105	А	145	А	185	Б	225	Б	265	Б	305	А	345	Б	385	Г
26	В	66	Б	106	А	146	А	186	А	226	В	266	В	306	Б	346	В	386	В
27	Д	67	В	107	Б	147	А	187	В	227	Б	267	Д	307	В	347	А	387	В
28	Б	68	А	108	Г	148	А	188	В	228	А	268	А	308	Б	348	Б	388	Г
29	В	69	А	109	В	149	А	189	А	229	А	269	В	309	Б	349	Б	389	Г
30	Б	70	А	110	А	150	Б	190	А	230	Б	270	Б	310	А	350	Д	390	В
31	А	71	А	111	Д	151	В	191	А	231	В	271	А	311	А	351	Д	391	В
32	Д	72	В	112	Г	152	А	192	Б	232	Г	272	Б	312	А	352	В	392	Б
33	А	73	Г	113	Б	153	А	193	Б	233	В	273	А	313	Б	353	А	393	Д
34	А	74	В	114	Г	154	А	194	Д	234	В	274	А	314	А	354	А	394	Б
35	А	75	Д	115	Г	155	Г	195	А	235	А	275	А	315	А	355	В	395	А
36	А	76	А	116	Г	156	Б	196	Б	236	Б	276	А	316	Б	356	Г	396	А
37	А	77	А	117	А	157	В	197	А	237	В	277	В	317	А	357	В	397	Д
38	А	78	Б	118	Г	158	Г	198	В	238	Г	278	В	318	Г	358	А	398	Д
39	В	79	Б	119	А	159	А	199	Б	239	Д	279	Б	319	А	359	Б	399	В
40	В	80	Д	120	А	160	Б	200	Г	240	А	280	Б	320	В	360	Г	400	А

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Что является целью преподавания учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» (ОМФОР)?

а) обеспечение теоретической, организационной, методической и практической подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры (ОФК); б) обучение специалистов в области ОФК умениями проведения научного исследования; в) обучение специалистов в области ОФК знаниями управления физкультурной деятельностью; г) обеспечение организационной, методической и практической подготовки специалистов в области ОФК; д) обеспечение практической подготовкой специалистов в области ОФК.

2. Что не является задачей преподавания курса ОМФОР?

а) сформировать у студентов теоретические знания, педагогические умения и навыки, необходимые для обеспечения функционирования ОФК в жизнедеятельности общества; б) обучить студентов методике проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с различными группами населения; в) сформировать навыки организации занятий и мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности; г) сориентировать будущих специалистов на выполнение требований, изложенных в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»; д) воспитать у студентов чувство ответственности за реализацию своих знаний в компьютерных технологиях.

3. Какая структура учебной дисциплины ОМФОР?

а) медико-биологические и организационные основы ОФК; б) физиологические, теоретические и психологические основы ОФК; в) теоретические, организационные и методические основы ОФК; г) основы спортивной тренировки и методы восстановления организма; д) основы теории и методики адаптивной физической культуры.

4. Что является предметом учебной дисциплины «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы»?

а) структура, функции, виды деятельности и развития ОФК; б) сущность, структура, виды деятельности и развития ЛФК; в) сущность, структура и виды деятельности в спорте; г) структура и виды деятельности в подготовке кадров в сфере ОФК; д) сущность, структура, функциональные связи, процессы функционирования и развития, виды деятельности оздоровительной физической культуры.

5. Из какого количества разделов состоят требования к профессиональным компетенциям специалиста в квалификационной характеристике по специальности «Физическая культура»?

а) пяти; б) двух; в) четырех; г) шести; д) восьми.

6. Для чего разрабатывается квалификационная характеристика специалиста по специальности 1.03.02.01 «Физическая культура»?

а) для подготовки специалиста; б) для участия в соревнованиях; в) для прохождения медосмотра; г) для приема на работу; д) для общего высшего образования.

7. В каком виде деятельности специалист по ОМФОР должен быть компетентен, прежде всего:

а) образовательной; б) научно-методической; в) педагогической; г) физкультурно-оздоровительной; д) проектно-аналитической.

8. В состав какой культуры входит оздоровительная физическая культура (ОФК)?

а) всемирной; б) физической; в) европейской; г) духовной; д) религиозной.

9. Сколько научных подходов существует в понимании ОФК?

а) три; б) четыре; в) пять; г) шесть; д) один.

10. Что, в общем, означает категория «культура»?

а) специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности; б) специфическую форму активного отношения человека к окружающему миру; в) совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав, взаимосвязь отдельных частей, их назначение, роль; г) способов воздействия на сознание и поведение людей; д) отношение человека к растительному и животному миру.

11. Что, в общем, означает категория «деятельность»?

а) специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности; б) специфическую форму активного отношения человека к окружающему миру; в) совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав, взаимосвязь отдельных частей, их назначение, роль; г) способов воздействия на сознание и поведение людей; д) отношение человека к растительному и животному миру.

12. Что, в общем, означает категория «функция»?

а) специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности; б) специфическую форму активного отношения человека к окружающему миру; в) совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав, взаимосвязь отдельных частей; г) способ воздействия на сознание и поведение людей; д) взаимосвязь отдельных частей, их назначение, роль в рамках некоторого целого.

13. Что, в общем, означает категория «структура»?

а) специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности; б) специфическую форму активного отношения человека к окружающему миру; в) совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав, взаимосвязь отдельных частей, их назначение, роль; г) способов воздействия на сознание и поведение людей; д) совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих строение, состав в его целостности

14. Какое определение соответствует понятию «Оздоровительная физическая культура»?

а) это подсистема физической культуры; б) целесообразный процесс и его результат по использованию средств, методов и форм физической культуры; в) процесс и результат использования средств, методов и форм физической культуры с целью оптимизации двигательного режима человека; г) процесс и результат использования средств, методов и форм физической культуры с целью оптимизации двигательного режима, улучшения и сохранения здоровья; д) процесс и результат использования средств, методов и форм физической культуры с целью оптимизации двигательного режима, улучшения и сохранения здоровья, развития физических, психических и духовных возможностей человека для его эффективного функционирования во всех сферах жизнедеятельности.

15. Что является предметом функционирования ОФК?

а) поддержание состояния функциональных систем организма; б) технологии поддержания, восстановления и улучшения состояния функциональных систем организма, методики создания на основе оптимального здоровья необходимых физических, психических, двигательных качеств и уровня биопсихосоциальной подготовленности человека; в) технологии поддержания, восстановления и улучшения состояния функциональных систем организма; г) методики создания на основе оптимального здоровья необходимых физических, психических, двигательных качеств человека; д) методики поддержания уровня биопсихосоциальной подготовленности человека.

16. Что является целью ОФК?

а) восстановление и улучшение состояния функциональных систем организма человека; б) развитие и сохранение на основе оптимального здоровья необходимых физических и психических качеств человека; в) восстановление и улучшение двигательных качеств человека; г) восстановление и улучшение состояния функциональных систем организма, развитие и сохранение на основе оптимального здоровья необходимых фи-

зических, психических, двигательных качеств и уровня биопсихосоциальной подготовленности путем использования различных средств физической культуры и медицины; д) восстановление и улучшение уровня биопсихосоциальной подготовленности человека путем использования различных средств физической культуры и медицины.

17. Сколько функциональных направлений включает ОФК в свою структуру?

а) пять; б) два; в) три; г) один; д) четыре.

18. Сколько компонентов входит в состав ОФК?

а) три; б) четыре; в) пять; г) шесть; д) два.

19. Какое определение соответствует понятию «Лечебно-реабилитационная физическая культура»?

а) это процесс и результат использования средств физической культуры для восстановления сниженных и утраченных функций систем организма; б) это процесс и результат использования средств медицины для восстановления организма человека вследствие травм; в) результат использования средств медицины для восстановления организма человека вследствие заболеваний; г) это процесс и результат использования средств физической культуры и медицины для восстановления сниженных и утраченных функций систем организма человека вследствие травм и заболеваний, формы и содержание которого диктуются особенностями структуры и тяжести заболевания, характером физического и психического отклонения от нормы; д) это процесс и результат использования средств физической культуры и медицины, формы и содержание которого диктуются особенностями структуры и тяжести заболевания, характером физического и психического отклонения от нормы.

20. Какой компонент не входит в состав лечебно-реабилитационной физической культуры?

а) лечебная физическая культура; б) физическая реабилитация; в) адаптивная физическая культура; г) физическая рекреация; д) кинезиотерапия.

21. Какое определение соответствует понятию «Производственная физическая культура» в широком смысле?:

а) это процесс и результат использования средств физической культуры с целью восстановления работоспособности человека; б) процесс и результат использования средств физической культуры и медицины с целью восстановления работоспособности человека, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, содержание которых диктуется особенностями характера и условий труда; в) результат использования средств физической культуры и медицины с целью воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств человека; г) процесс использования средств физической культуры с целью профилактики профессиональных заболеваний человека; д) процесс и результат использования средств физической культуры для обеспечения активного отдыха человека.

22. Какой компонент не входит в состав производственной физической культуры?

а) двигательная рекреация; б) профилактика профессиональных заболеваний; в) производственная гимнастика; г) профессионально-прикладная психофизическая подготовка; д) послетрудовая реабилитация.

23. Сколько компонентов входит в состав ОРФК?

а) шесть; б) три; в) пять; г) четыре; д) шесть.

24. Какое определение соответствует понятию «Оздоровительно-рекреационная физическая культура» (ОРФК)?

а) это процесс восстановления адаптационных возможностей человека средствами физической культуры; б) это результат восстановления и поддержания физических и психических возможностей человека средствами физической культуры; в) это процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами

физической культуры с целью оптимизации его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности; г) это результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических возможностей человека средствами физической культуры; д) это процесс и результат восстановления, поддержания и совершенствования адаптационных, физических, психических и эмоционально-духовных возможностей человека средствами физической культуры.

25. Какие формы не входят в структуру ОФК?

а) группы спортивной подготовки; б) организованные и самоорганизованные; в) коллективные и индивидуальные; г) внутрипроизводственные и внепроизводственные; д) месту учебы, работы, жительства, отдыха, лечения населения.

26. Какие функции не свойственны общим функциям ОФК?

а) социализации и социоэмоциональная; б) интеграции и гностическая; в) коммуникативная и воспитательная; г) образовательная и социоэмоциональная; д) оздоровительная и креативная.

27. Сколько функциональных направлений характерно специфическим функциям ОФК?

а) одно; б) два; в) три; г) четыре; д) пять.

28. Какая функция не входит в состав специфических функций ОФК?

а) поддержание и развитие адаптационных возможностей организма; б) физическая реабилитация после перенесенных заболеваний и травм; г) познание окружающего мира; д) развитие и поддержание физических качеств, двигательных умений и навыков.

29. Сколько общих принципов характерно функционированию ОФК?

а) пять; б) восемь; в) девять; г) десять; д) четырнадцать.

30. Сколько специфических принципов характерно функционированию ОФК?

а) два; б) четыре; в) шесть; г) восемь; д) десять.

31. Какой принцип ОФК не относится к специфическим?

а) принцип актуальности; б) принцип оздоровительной направленности; в) принцип комплексности применяемых средств; г) принцип соответствия средств, видов, форм, направленности занятий и физкультурно-спортивных мероприятий мотивам различных групп населения; д) принцип соответствия выбираемых средств, объема и интенсивности физической нагрузки социально-демографическим особенностям занимающихся.

32. Какой из принципов не используется в ОФК?

а) принцип систематичности; б) принцип комплексности применяемых средств; в) принцип доступности; г) принцип достижения максимального спортивного результата; д) принцип научности.

33. Какие группы факторов влияют на развитие ОФК?

а) природные, социально-экономические, субъективные и объективные; б) временные, субъективные и объективные; в) генетические и демографические; г) природные, демографические и лечебные; д) частные, общие и специфические.

34. Какие факторы относятся к природным факторам, способствующим возникновению и развитию ОФК?

а) отношения между странами; б) технологические достижения; в) географическая, экологическая и климатическая среда; г) демографическая ситуация в стране; д) космические процессы и явления.

35. Какие факторы относятся к социально-экономическим факторам, способствующим возникновению и развитию ОФК?

а) мотивация населения в области здорового образа жизни; б) общественно-политический строй, способ производства и производственные отношения, политический механизм их регуляции; в) технологические достижения; г) социальные; д) развитие медицинских технологий.

36. Какие факторы относятся к субъективным факторам, способствующим возникновению и развитию ОФК?

а) общественно-политический строй, способ производства и производственные отношения; б) политический механизм регуляции функционирования ОФК; в) демографическая ситуация в стране; г) экономическая ситуация в стране; д) осознание человеком необходимости ЗОЖ, уровень образованности и физической культуры, образ жизни людей.

37. Какие факторы не относятся к факторам, способствующим возникновению и развитию ОФК?

а) природные; б) социально-экономические; в) социальные; г) субъективные; д) натуралистические.

38. Какое определение соответствует понятию «Физкультурная деятельность» (ФД)?

а) это исторически сложившийся вид социальной деятельности в ходе которой человек обеспечивает удовлетворение своих потребностей; б) это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек посредством физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержании и развитии физических, психических и духовных возможностей для оптимального выполнения своих функций; в) это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек посредством физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержании и развитии своих физических качеств; г) это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержании и развитии физических и психических возможностей для оптимального выполнения своих функций; д) это исторически сложившийся вид социальной деятельности, в ходе которой человек посредством физических упражнений и других социокультурных средств обеспечивает удовлетворение потребностей в поддержании и развитии духовных возможностей для оптимального выполнения своих функций.

39. Сколько компонентов входит в структуру физкультурной деятельности?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) девять.

40. Кто является субъектом физкультурной деятельности?

а) отдельная личность или группы людей, занимающиеся физическими упражнениями; б) отдельная личность или группы людей, занимающиеся разработкой научно-методической продукции; в) отдельная личность или группы людей, занимающиеся проведением занятий физическими упражнениями; г) отдельная личность или группы людей, занимающиеся организацией и координацией занятий физическими упражнениями других людей; д) отдельная личность или группы людей, занимающиеся вопросами формирования физкультурной активности различных групп населения.

41. Какова цель физкультурной деятельности?

а) формирование ЗОЖ различных групп населения; б) достижение необходимого уровня развития функциональных, физических и духовных способностей конкретного человека или группы людей; в) оценка функциональных возможностей организма человека; г) изучение методик воспитания физических качеств человека; д) достижение оптимальных гигиенических условий мест проведения занятий физическими упражнениями.

42. Что является предметом физкультурной деятельности?

а) физические упражнения; б) физкультурно-спортивные сооружения; в) биологическая и социальная природа занимающегося физическими упражнениями; г) спортивные результаты занимающегося физическими упражнениями; д) материальное обеспечение занятий физическими упражнениями.

43. Из каких компонентов состоит технология физкультурной деятельности?

а) коммуникативного и процессуального; б) организационного, инструментально-процессуального и контрольно-оценочного; в) организационного и инструментального; г) оценочного и двигательного; д) контрольного и исследовательского.

44. Что не относится к общекультурным результатам физкультурной деятельности?

а) уровень образованности в области ОФК; б) мотивация занятий физкультурно-оздоровительной направленности; в) уровень сформированности морально-нравственных чувств личности; г) физкультурная активность личности; д) уровень развития физической подготовленности человека.

45. Что не относится к специфическим результатам физкультурной деятельности?

а) уровень биологических, морфологических свойств и качеств человека, обеспечивающих оптимальное физическое состояние человека; б) общая физическая подготовленность; в) уровень творческих возможностей человека; г) физическая готовность; д) здоровье.

46. Какое определение соответствует понятию «Медицинская деятельность» (МД) в ОФК?

а) это вид медицинской деятельности, научно моделируемый процесс анализа психической нагрузки на организм занимающихся; б) это вид медицинской деятельности, целенаправленный процесс анализа оптимума физической нагрузки для решения задач физкультурной деятельности; в) это вид медицинской деятельности, целенаправленный, научно моделируемый процесс анализа и оценки многообразного воздействия физической и психической нагрузки на организм занимающихся физическими упражнениями, определения их оптимума для решения задач физкультурной деятельности; г) это вид медицинской деятельности, целенаправленный, научно моделируемый процесс оценки воздействия физической нагрузки на организм занимающихся физическими упражнениями; д) это вид деятельности, целенаправленный, научно моделируемый процесс планирования физической нагрузки на организм занимающихся в процессе занятий физическими упражнениями.

47. Сколько компонентов входит в структуру МД в ОФК?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) девять.

48. Кто является субъектом МД в ОФК?

а) группы людей, специалисты общей и спортивной медицины, обладающие знаниями биологического воздействия физических и психических упражнений на организм занимающихся; б) отдельная личность или группы людей, занимающиеся физическими упражнениями; в) отдельная личность или группы людей, занимающиеся разработкой научно-методической продукции; г) отдельная личность или группы людей, занимающиеся проведением занятий физическими упражнениями; д) отдельная личность или группы людей, занимающиеся вопросами формирования физкультурной активности различных групп населения.

49. Какова цель МД в ОФК?

а) изучение объективных законов природы человека; б) содействие рациональному использованию средств и методов физкультурной и педагогической деятельности для сохранения и укрепления здоровья человека, повышения работоспособности и спортивного мастерства, продления активной и творческой жизни; в) достижение высокого уровня спортивных результатов занимающихся физическими упражнениями; г) обеспечение высокого уровня физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями; д) разработка научно-методических материалов по ОФК.

50. Что не является задачей МД в ОФК?

а) изучение состояния функциональных возможностей организма занимающихся физическими упражнениями, определение показаний и противопоказаний к различным их видам; б) определение и оценка функционального состояния организма и уровня физического развития занимающихся; в) разработка критериев и показателей оптимального дозирования физических и психических нагрузок; г) обеспечение методов диагностики, профилактики, лечения и реабилитации последствий занятий физическими упражнениями и дру-

гими средствами физического и психического воздействия на человека; д) обоснование рациональных методик формирования физкультурной активности человека.

51. Что является предметом МД в ОФК?

а) спортивные результаты занимающегося физическими упражнениями; б) материальное обеспечение занятий физическими упражнениями; в) классификация физических упражнений; г) строительство физкультурно-спортивных сооружений; д) состояние систем организма человека под воздействием физических упражнений; гигиеническое состояние условий занятий этими упражнениями.

52. Из каких компонентов состоит технология МД в ОФК?

а) коммуникативного и процессуального; б) организационного, инструментально-процессуального и контрольно-оценочного; в) комплекса научных, организационных и оценочных методик, осуществляемых методами диагностических, лечебных и реабилитационных процедур; г) комплекса организационных и оценочных методик, осуществляемых методами научного исследования; д) комплекса организационных и оценочных процедур, осуществляемых методами педагогического тестирования.

53. Что не относится к видам МД в ОФК?

а) врачебный контроль; б) врачебная диспансеризация; в) физкультурно-спортивная гигиена; г) медицинское обслуживание физкультурно-спортивных мероприятий; д) образование в области ЗОЖ.

54. Что не относится к результатам МД в ОФК?:

а) рациональные режимы двигательной активности для различных контингентов занимающихся физическими упражнениями; б) рациональные режимы физической и психической нагрузки для различных контингентов занимающихся физическими упражнениями; в) целенаправленно сформированная физкультурная активность личности; г) оптимальное состояние систем организма, уровня физического и психического здоровья человека; д) научно обоснованные санитарно-гигиенические и медикаментозные средства, методы и условия занятий физическими упражнениями.

55. Какое определение соответствует понятию «Педагогическая деятельность» (ПД) в ОФК?

а) это целенаправленный процесс передачи исторического опыта духовной стороны физкультурной деятельности; б) это целенаправленный, управляемый, общественно моделируемый процесс передачи исторического и современного опыта духовной и практической сторон физкультурной деятельности, осуществляемый посредством педагогических процедур образования, обучения и воспитания по формированию физически культурной личности; в) это управляемый процесс передачи исторического и современного опыта духовной стороны физкультурной деятельности; г) это общественно моделируемый процесс передачи современного опыта духовной и практической сторон физкультурной деятельности; д) это целенаправленный, управляемый, общественно моделируемый процесс, осуществляемый посредством педагогических процедур.

56. Сколько компонентов входит в структуру ПД в ОФК?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) девять.

57. Кто является субъектом ПД в ОФК?

а) профессионально-педагогические группы различного физкультурного профиля; б) профессионально-педагогические группы различного педагогического профиля; в) группы людей, обладающие знаниями биологического воздействия физических и психических упражнений на организм занимающихся; г) отдельная личность или группы людей, занимающиеся физическими упражнениями; д) группы людей, занимающиеся материальным обеспечением физкультурной деятельности.

58. Что является предметом ПД в ОФК?

а) состояние систем организма человека под воздействием физических упражнений; б) гигиеническое состояние условий занятий этими упражнениями; в) биологическая

(физическая) и духовная подсистемы личности; г) спортивные результаты занимающегося физическими упражнениями; д) классификация физических упражнений.

59. Сколько компонентов входит в технологию ПД в ОФК?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) девять.

60. Что является целью ПД в ОФК?

а) биологическое и духовное совершенствование личности; б) формирование физически культурной личности; в) биологическое и духовное совершенствование, формирование физически культурной личности, обладающей духовными и практическими сторонами физкультурной деятельности; г) обучение физическим упражнениям; д) разработка двигательных режимов для различных групп населения.

61. Что не входит в задачи ПД в ОФК?

а) обеспечение овладения различными группами людей необходимыми знаниями и формирование на этой основе мотивации в области ОФК; б) формирование у людей умений, навыков и привычек осуществления физкультурной деятельности; в) содействие обеспечению ими необходимого уровня физического развития, состояния здоровья, общей и специальной психофизической подготовленности; г) формирование общественно значимых духовных качеств личности; д) обеспечение гигиенического состояния условий занятий физическими упражнениями.

62. Из каких компонентов состоит технология ПД в ОФК?

а) коммуникативного и процессуального; б) организационного, инструментально-процессуального и контрольно-оценочного; в) комплекса научных и оценочных методик, осуществляемых методами диагностических процедур; г) комплекса организационных и оценочных методик, осуществляемых методами научного исследования; д) организационного и контрольно-оценочного.

63. Какие направления осуществляет ПД в ОФК? а) образование, обучение и воспитание; б) образование, оценка и контроль; в) формирование, консультирование и оценка; г) агитация, обучение и измерение состояния здоровья занимающихся; д) воспитание, формирование и агитация.

64. Что не относится к результатам ПД в ОФК?

а) физическая культура личности; б) знания и умения, стереотипы поведения личности в определенных видах физкультурной деятельности; в) уровень психической подготовленности в экстремальных ситуациях; г) необходимый уровень физического и духовного совершенствования; д) уровень мотивации и мировоззрения в области физической культуры.

65. Какое определение соответствует понятию «Научная деятельность (НД) в ОФК»?

а) это совокупность целесообразных, предметно направленных действий исследователя или группы исследователей по получению, выработке и теоретической систематизации объективных знаний о действительности; б) это совокупность целесообразных действий исследователя по получению объективных знаний о действительности; в) это предметно направленные действия группы исследователей по выработке объективных знаний о человеке; г) это действия исследователя или группы исследователей по теоретической систематизации объективных знаний о природе; д) это целесообразные действия исследователя по математической обработке научных результатов.

66. Сколько компонентов входит в структуру НД?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) восемь.

67. Кто не является субъектом НД в ОФК?

а) НИИФК и С РБ, его лаборатория ОФК; б) ВУЗы, их профессорско-преподавательский состав, студенты; в) Академия наук РБ и его научно-исследовательские институты, отделы и лаборатории (институт физиологии, радиационной медицины, социологии и др.); г) Министерство социальной защиты населения и

Министерство финансов; д) практические работники ОФК, входящие в научные коллективы вузов и НИИ.

68. Что не является объектом и предметом НД в ОФК?

а) ОФК во всем многообразии ее структуры; б) ОФК во всем многообразии ее функционирования и эффективности; в) определенная сторона, какой-либо структурный компонент ОФК; г) климатические условия жизнедеятельности человека; д) социальные факторы развития ОФК.

69. Что является целью НД в ОФК?

а) это планируемый результат подтверждения уже имеющегося знания в ОФК; б) это планируемый и моделируемый результат достижения нового или подтверждения уже имеющегося знания по различным процессам и явлениям в структурных компонентах ОФК; в) это моделируемый результат достижения нового знания по различным процессам и явлениям в ОФК; г) это планируемый и моделируемый результат разработки кодов математической обработки данных; д) это запланированный результат поиска ретроспективной информации в литературных источниках.

70. Что не входит в задачи НД в ОФК?

а) разработка теорий; интегрирование знаний в области ОФК; б) трансформация и передача знаний между членами общества, организациями и учреждениями физкультурно-оздоровительного профиля; в) разработка управленческих моделей (практических рекомендаций, методов, форм, норм, условий и т.п.) совершенствования и развития ОФК; г) идеологическое оформление полученных знаний в виде концепций, положений, направленности оценок и суждений о той или иной стороне ОФК или ее целостном функционировании; д) формирование у людей умений, навыков и привычек осуществления физкультурной деятельности.

71. По какому направлению не осуществляется НД в ОФК?

а) биологическому (анатомические, физиологические, медицинские); б) архитектурному; в) педагогическому; г) социологическому; д) культурологическому.

72. На каком уровне научного исследования не осуществляется НД по специфике конечного результата? а) теоретико-аналитическом; б) теоретико-эмпирическом; в) аналитическом; г) аналитико-прикладном; д) эмпирико-прикладном.

73. Что не относится к видам научного исследования?

а) точечное (разовое); б) экспериментальное; в) пилотажное (пробное); г) основное; д) описательное.

74. Из какого количества этапов состоит научное исследование?

а) двух; б) трех; в) пяти; г) семи; д) девяти.

75. Какой этап не относится к этапам научного исследования?

а) подготовительный; б) основной; в) подготовки собранной информации к математической обработке и математической обработки данных; г) анализа полученной информации и написания научного отчета; д) экспериментального обоснования исследования.

76. Из какого количества частей состоит программа научного исследования?

а) двух; б) трех; в) пяти; г) семи; д) девяти.

77. Что не относится к содержательной части научного исследования?

а) презентативная часть; б) теоретическая часть; в) законодательная часть; г) методическая часть; д) итоговая часть.

78. Что не является научной деятельностью?

а) поиск магистрантов и аспирантов для изучаемого явления; б) разработка научно-методических рекомендаций; в) внедрение полученных результатов исследования в практику; г) познание изучаемого явления; д) защита курсовой работы.

79. Какие виды не относятся к научным исследованиям?

а) теоретико-аналитические; б) теоретико-прогностические; в) эмпирико-прикладные; г) теоретико-прикладные; д) теоретические.

80. Что не является методом научного исследования?

а) анализ документов; б) обучение и воспитание; в) наблюдение; г) эксперимент; д) опрос.

81. Какой научный метод не используется в педагогическом исследовании?

а) хронометрирование; б) тестирование; в) биохимический анализ; г) тонометрирование; д) математическая статистика.

82. Что не относится к результатам НД в ОФК?

а) содержание научных знаний о структурной целостности ОФК; б) содержание достоверных фактов о степени физкультурной активности населения; в) разработка новых методик оздоровления человека; г) содержание научных знаний и новых формах проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности; д) содержание знаний о способах оформления отчета по результатам научного исследования.

83. Какое определение соответствует понятию «Научно-методическая деятельность (НМД) в ОФК»?

а) это организованный процесс разработки способов организации физкультурно-оздоровительных занятий; б) это целенаправленный процесс распространения научно обоснованных форм видов деятельности в области ОФК; в) это организованный, целенаправленный процесс разработки и распространения научно обоснованных способов, форм, методов организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий, других видов деятельности в области ОФК; г) это организованный, целенаправленный процесс разработки и распространения научно обоснованных методов организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий; д) это организованный, целенаправленный процесс разработки и распространения научно обоснованных методов проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

84. Кто не является субъектом НМД в ОФК?

а) специалисты научно-методического объединения по ОФК при Управлении физической культуры Минспорта и туризма РБ; б) специалисты научно-методического центра на базе РУМЦа ФКиС; в) научные и научно – методические группы научных учреждений Академии наук РБ; г) научные и научно – методические группы научных учреждений, ВУЗОВ и СУЗОВ; д) специалисты лаборатории ОФК НИИ ФК и С.

85. Что является целью НМД в ОФК?

а) планируемый и моделируемый результат достижения нового или подтверждения уже имеющегося знания по различным процессам и явлениям в структурных компонентах ОФК; б) разработка современных научно-методических знаний и их доведение до работников физической культуры; в) анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по вопросам ОФК; г) достижение планируемого и моделируемого результата разработки кодов математической обработки данных; д) распространение научной литературы среди работников физической культуры.

86. По каким направлениям осуществляется НМД в ОФК?

а) разработки программ научного исследования; б) разработки научно-методических знаний по вопросам оформления научной документации; в) разработки научно-методических знаний и их доведения до работников физической культуры; г) разработки программ способов распространения научно-методических знаний; д) распространения научно-методических знаний по вопросам продажи спортивного инвентаря.

87. Сколько направлений включает разработка научно-методических знаний и их доведение до потребителя?

а) два; б) три; в) пять; г) семь; д) восемь.

88. Что не является научно-методической деятельностью?

а) организация и проведение научных исследований; б) разработка методик проведения физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий; в) разработка программ оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий; г) разработка и изда-

ние через печатную продукцию научно-методических материалов; д) сохранение и распространение методической литературы среди специалистов.

89. Какой компонент не входит в структуру научно-методического обеспечения?

а) информационно-методический; б) информационно – депонирующий; в) информационно – распространительный; г) научный и берегающий; д) методический, распространительный и депонирующий.

90. Какое назначение научно-методической деятельности?

а) участие в научных исследованиях; б) продажа печатной продукции; в) проведение научно-методических конференций; г) разработка, издание и распространение печатной продукции; д) разработка законов в области физической культуры.

91. Какую функцию не выполняют субъекты НМД в ее информационно-методическом компоненте?

а) разработка и научное обоснование комплексных и локальных программ оздоровления различных контингентов населения средствами физической культуры; б) разработка и научное обоснование технологий информационного обеспечения результатами научно-методической работы; в) проведение консультаций, конкурсов, конференций по вопросам методики и техники научно-исследовательских и научно-методических работ; г) разработка республиканских программ развития физической культуры, спорта и туризма; д) организация «Школы молодого ученого» в области ОФК др.

92. По каким направлениям не осуществляется разработка методических работ в области ОФК?

а) физкультурно-оздоровительном; б) спортивном; в) агитационно-пропагандистском; г) материального обеспечения; д) финансового обеспечения.

93. Какую функцию не выполняют субъекты НМД в ее информационно-депонирующий компоненте?

а) изучение спроса потребителей на научно-методическую продукцию; б) приобретение, сохранение, систематизация научно-методической продукции, обеспечение этой продукцией потребителя в абонементной форме; в) информирования руководства о состоянии и количестве научно-методической продукции в соответствии с потребностями специалистов ОФК и студентов физкультурного профиля; г) создание банка данных по научно – методическим вопросам ОФК, разработку системы экспертных показателей научного статуса научно-методической продукции; д) разработку компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК.

94. Кто не является субъектом информационно-распространительного компонента НМД в ОФК?

а) учреждения и работники здравоохранения; б) торговые организации различной формы собственности; в) телевидение; г) радио; д) интернет.

95. В какой форме не осуществляется создание научно-методической литературы и научно-методическое обеспечение в ОФК?

а) печатной продукции: методических пособий, программ и рекомендаций, учебных пособий, инструкций и рекомендаций; б) научно-методических программ занятий физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных группах, в процессе физического воспитания учащихся и студентов, детей дошкольного возраста и т.д.; в) семинаров и консультаций для населения по химической защите; г) программ подготовки и переподготовки физкультурных кадров; д) семинаров для работников физической культуры, факультетов повышения их квалификации.

96. Какие принципы НМД являются основными, ведущими?

а) эмоциональности и зрелищности; б) актуальности и научного подхода; в) информативности и доступности; г) инновационности и опережающего действия; д) доступности и зрелищности.

97. Какое определение соответствует понятию «Материально-финансовая деятельность» (МФД) в ОФК?

а) это целесообразный производственный процесс по созданию, сохранению и развитию материально-технической базы; б) это процесс и его результаты по финансированию всех видов деятельности в области ОФК; в) это целесообразный производственно-финансовый процесс и его результаты по финансированию всех видов деятельности в области ОФК, созданию и развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целью и задачами государства, потребностями различных регионов и социально-демографических групп населения в деле оздоровления, физического развития и совершенствования; г) это процесс и его результаты по развитию материально-технической базы, ее распределению в соответствии с целью и задачами государства; д) это целесообразный процесс и его результаты по созданию и развитию материально-технической базы в соответствии с потребностями социально-демографических групп населения.

98. Какое функциональное назначение материально-финансовой деятельности в ОФК?

а) создание материальных и финансовых условий для занятий физическими упражнениями; б) создание планирующей документации для физкультурно-оздоровительной работы; в) изучение качественных характеристик инвентаря и оборудования; г) определение гигиенических условий мест занятий физическими упражнениями; д) определение состояния комнат психофизической разгрузки.

99. Какое определение соответствует понятию «Материально-техническая база» в ОФК?

а) это совокупность вещественных элементов, используемых для занятий физическими упражнениями; б) это совокупность вещественных элементов, создаваемых и используемых для занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности; в) это вещественные элементы, создаваемые для занятий физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности; г) это разработка компьютерного обеспечения, диагностической аппаратуры для проведения научных и научно-методических работ в области ОФК; д) это инвентарь, создаваемый для занятий физическими упражнениями.

100. Что относится к материально-технической базе?

а) литература, учебники; б) сооружения, инвентарь, экипировка, средства передвижения; в) магистерские, кандидатские и докторские диссертации; г) эстетическое оформление сооружений; д) методические рекомендации.

101. Какие вещественные элементы не входят в систему материально-технической базы в ОФК?

а) физкультурно-спортивные сооружения и оборудование; б) измерительные приборы и аппаратура; в) специализированные средства передвижения и инвентарь; г) одежда и обувь; д) учебники, учебные пособия, программы оздоровления.

102. На какое количество категорий делятся сооружения в соответствии со степенью их использования для физкультурно-оздоровительной работы?

а) две; б) три; в) четыре; г) пять; д) шесть.

103. Из какого количества основных функциональных ступеней состоит сеть физкультурно-оздоровительных сооружений?

а) двух; б) трех; в) четырех; г) пяти; д) шести.

104. Какие сооружения не входят в категорию физкультурно-оздоровительных сооружений?

а) сооружения внутримикрорайонного значения; б) сооружения микрорайонного значения; в) сооружения районного значения; г) сооружения районного значения;

д) сооружения для обеспечения учебно-тренировочной работы спортсменов высшей квалификации.

105. Какое требование не является основным в числе требований к спортивным и физкультурно-оздоровительным сооружениям?

а) архитектурные усложнения во внешнем виде сооружения; б) соответствие цели и задачам физкультурной деятельности; в) достаточность планово-проектных помещений для обеспечения комфорта занимающихся; г) доступность по временным, транспортным, территориальным показателям; д) безопасность пребывания в этих сооружениях.

106. На какие функциональные группы не классифицируется стандартное оборудование?

а) оборудование комфортно-обслуживающего назначения; б) оборудование специально-технического назначения; в) оборудование физкультурно-спортивного назначения; г) оборудование строительно-эксплуатационного комплекса; д) оборудование мест занятий отдельными видами физических упражнений.

107. Что не относится к нестандартному оборудованию?

а) гимнастические разновысотные перекладины мобильной сборки, комбинированные и фигурные лестницы; б) удлиненные параллельные брусья и съемные перекладины; в) зоны отдыха после физических упражнений; г) низкие горизонтальные лестницы, специальные гимнастические скамейки для выполнения силовых упражнений; д) ступенчатые тумбы, тредбаны.

108. Какой классификационный признак отсутствует в классификации измерительных приборов и аппаратуры?

а) по конструктивным параметрам; б) по функциональному назначению; в) по предметно-целевому назначению; г) по сложности применения; д) по роли в процессе занятий физическими упражнениями – основные и вспомогательные.

109. На какие функциональные группы не классифицируется инвентарь?

а) по материалу изготовления; б) по техническому устройству; в) по служебной роли; г) по целевому и функциональному назначению; д) по размерам.

110. Что не относится к специализированным средствам передвижения?

а) байдарки, лодки; б) лыжи и коньки; в) сани и велосипеды; г) катера и парусники; д) поезда и самолеты.

111. Для каких видов физических упражнений не изготавливается специальная одежда и обувь?

а) для лыжного и санного спорта; б) для шейпинга и фитнеса; в) для велоспорта и футбола; г) для хоккея и спортивных игр; д) плавания и борьбы.

112. В каком государственном документе определены источники воспроизводства и распределения финансовых средств на физическую культуру и ОФК в Республике Беларусь?

а) в Законе о физической культуре и спорте; б) в Законе об образовании; в) в Законе о туризме; г) в Законе о социальной реабилитации инвалидов; д) в Законе о налогообложении.

113. Какой источник не участвует в финансировании ОФК?

а) государственный бюджет и государственные организации; б) профсоюзы и другие общественные организации; в) физкультурно-спортивные организации, находящиеся на хозяйственном расчете; г) население, спонсоры, меценаты; д) научные и научно-методические организации.

114. Какой источник не участвует в целевом получении доходов госбюджета и их распределения в области ОФК?

а) проведение Минспортом республиканских и региональных лотерей, массовых платных физкультурно-спортивных мероприятий; б) проведение Министерством культуры выставок, фестивалей, концертов; в) организация Минспортом платных туристических

ческих мероприятий и т.п.; г) получение прибыли от подчиненных Минспорту экспериментально-промышленных предприятий по производству спортивных товаров; д) сдача Минспортом спортсооружений в аренду.

115. Какое направление финансовой деятельности определяет цели и взаимодействие стратегических и оперативных планов в денежной форме, определяет политику управления капиталом, формирует внутреннее и внешнее финансирование ОФК?

а) финансовое распределение; б) финансовый контроль; в) финансовое планирование; г) финансовый учет; д) финансовая экспертиза.

116. К каким по численности классификационным группам сведены предоставляемые населению услуги в области ОФК?

а) двум; б) трем; в) четырем; г) пяти; д) шести.

117. Какое количество направлений финансового обеспечения людских и материальных ресурсов осуществляется в области ОФК?

а) три; б) пять; в) семь; г) девять; д) одиннадцать.

118. Какой принцип является центральным звеном метода полного коммерческого расчета физкультурно-спортивных организаций?

а) ориентации на потребности населения; б) самоокупаемости и прибыльности предприятия; в) агитации и пропаганды предоставляемых физкультурно-спортивных услуг; г) учета и контроля за финансовыми потоками; д) подбора профессиональных кадров.

119. Что понимается под категорией «агитация»?

а) действие, преследующее задачу сформировать физические качества человека; б) действие, преследующее задачу улучшить функциональные возможности человека; в) действие, преследующее задачу провести беседу с группой людей; г) действие, преследующее задачу убедить в чем-либо, склонить к чему-либо; д) действие, преследующее задачу распространение и разъяснение идей, учений, взглядов, теорий.

120. Что понимается под категорией «пропаганда»?

а) действие, преследующее задачу улучшить функциональные возможности человека; б) действие, преследующее задачу убедить в чем-либо, склонить к чему-либо; в) действие, преследующее задачу провести беседу с группой людей; г) действие, преследующее задачу распространение и разъяснение идей, учений, взглядов, теорий; д) действие, преследующее задачу оборудовать стенгазету по физкультурно-оздоровительной тематике.

121. Какое определение соответствует понятию «Агитация и пропаганда» (АиП) в ОФК?

а) деятельность по внедрению в сознание людей научно-обоснованных идей; б) целенаправленная деятельность по распространению методических знаний; в) целенаправленная деятельность по внедрению в сознание людей научно-обоснованных идей, взглядов, теорий, практического опыта по совершенствованию физических и духовных возможностей человека; г) целесообразная деятельность по распространению и популяризации с теорий с помощью средств массовой коммуникации; д) распространение практического опыта по совершенствованию физических и духовных возможностей человека, их распространению и популяризации с помощью средств массовой коммуникации.

122. Какую задачу не выполняет АиП?

а) организацию занятий физкультурно-оздоровительной направленности с различными группами населения; б) доставку ретроспективной и новой информации; в) стимулирование и организацию мнения людей, вынося на оценку общественности социально значимые вопросы; г) изменение неадекватно сложившегося мнения по какому-либо вопросу или проблеме; д) перевод (доведение) общественного или индивидуального мнения до состояния убеждения как мотива поведения.

123. Кто является главным субъектом АиП в ОФК?

а) работники учреждений культуры и науки; б) специалисты радио и кино; в) родители, родственники; г) специалисты физической культуры в учреждениях образования и воспитания; д) друзья, товарищи, знакомые.

124. Какими качествами может не обладать субъект АиП?

а) владением научной информацией определенной тематической направленности; б) способностью к целенаправленному, планируемому способу подачи информации и организации деятельности; в) наличием коммуникативных способностей; г) наличием собственного физкультурного опыта; д) владением способностями к художественному творчеству.

125. Что является предметом АиП в ОФК?

а) сознание, чувства и эмоции, образованность людей в области культуры; б) сознание, чувства и эмоции в области семейных отношений; в) сознание, чувства и эмоции, образованность людей в области ЗОЖ, занятий физическими упражнениями физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности; г) сознание, чувства и эмоции, образованность людей в области ЗОЖ; д) сознание образованность людей в области управления ОФК.

126. Какую цель выполняет АиП в ОФК?

а) формирование устойчивой физкультурной активности различных контингентов населения; б) формирование устойчивой образовательной активности различных контингентов населения; в) формирование коммуникативной активности различных контингентов населения; г) формирование коммуникативной активности различных контингентов населения; д) формирование научно-методической активности различных контингентов населения.

127. Какую задачу не выполняет АиП в ОФК?

а) Повышение физкультурной грамотности, образованности населения в области ОФК и ЗОЖ; б) поддержание и повышение коммуникативной активности занимающихся, актуализация эффективности межличностных отношений; в) формирование у личности мотивов занятий физическими упражнениями и доведение их до уровня убеждения в необходимости этих занятий; г) популяризация средств и форм ОФК, и на этой основе привлечение к регулярным занятиям физическими упражнениями различной направленности; д) поддержание и повышение физкультурной активности занимающихся, актуализация эффективности физкультурно-оздоровительных занятий.

128. Из какого количества компонентов состоит методика АиП?

а) двух; б) трех; в) четырех; г) пяти; д) восьми.

129. Что не является компонентом методики АиП?

а) определение проблемы и темы, выяснение направленности интересов населения в области ОФК, разработка целей и задач предстоящего действия; б) подбор необходимого инвентаря, оборудования, спортивных сооружений; в) подбор средств и определение методов, выбор исполнителей; г) подбор и составление информационного материала, создание организационных условий для проведения АиП; д) проведение информационного воздействия, оценка его результатов.

130. Сколько видов АиП существует в ОФК?

а) один; б) три; в) четыре; г) пять; д) шесть.

131. Какой из перечисленных видов не относится к видам АиП в ОФК?

а) наглядная агитация; б) устная пропаганда; в) печатная пропаганда; г) показательная пропаганда; д) учет и контроль.

132. Что не относится к формам устной АиП в ОФК?

а) радио и телевидение; б) беседа и диспут; в) лекция и лекторий; г) конференция и тематические вечера; д) радиогазета и консультационные пункты.

133. Что не относится к формам печатной АиП в ОФК?

а) газеты и журналы; б) радио и беседа; в) книги и Интернет; г) стенгазета и объявления; д) светогазета и методический кабинет.

134. Что не относится к формам наглядной АиП в ОФК?

а) стенды и витрины; б) фотовитрины и стенды; в) фотоальбомы и витрины; г) плакаты и буклеты; д) газеты и журналы.

135. Что не относится к формам показательной АиП в ОФК?

а) показательные занятия физическими упражнениями с группой занимающихся, выступления высококвалифицированных спортсменов; б) экскурсии на выставки художественного и музыкального искусства; в) физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования, блиц-турниры и др. с участием подготовленных спортсменов; г) показ кинофильмов, кинокольцовок техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и физических упражнений; д) экскурсии на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

136. Из какого количества основных компонентов или действий состоит методика обеспечения эффективности рекламы физкультурно-оздоровительных услуг?

а) двух; б) трех; в) четырех; г) пяти; д) восьми.

137. Из какого количества содержательных компонентов состоит обоснование необходимости занятий физическими упражнениями и соблюдения ЗОЖ в содержании АиП?

а) двух; б) трех; в) четырех; г) пяти; д) семи.

138. Какой компонент не входит в содержание обоснования необходимости занятий физическими упражнениями?

а) об общественных и личных потребностях в физическом и духовном совершенствовании для оптимального функционирования в обществе и природной среде, целях и задачах физкультурной деятельности в общем цикле ее планирования и обеспечения; б) об анатомо-физиологических закономерностях функционирования организма человека в природной и социальной сфере; в) психических, физических и двигательных качествах, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности; г) о постановлениях, приказах руководящих органов и руководителей организаций, учебных заведений; д) оптимальные параметры веса, пульса, артериального давления, уровня развития физических качеств и двигательных способностей для нормальной жизнедеятельности человека.

139. Какая информация не освещается в раскрытии для населения вопросов организации занятий физическими упражнениями?

а) о постановлениях, приказах руководящих органов и руководителей организаций, учебных заведений; б) о программных документах и инструктивных письмах по вопросам здоровья населения, ЗОЖ, занятий физическими упражнениями; в) о научно обоснованных способах организации и проведения этих занятий; г) о материальном обеспечении, преимуществах того или иного инвентаря, спортивной формы, мест и стоимости занятий в конкретных видах и формах физических упражнений; д) о методике занятий определенным видом физических упражнений.

140. Какая информация не освещается в раскрытии для населения инструментально-методических аспектов занятий физическими упражнениями?

а) о содержании и функциональной направленности, преимуществах, показаниях и противопоказаниях занятий различными видами и формами физических упражнений; б) о материальном обеспечении, преимуществах того или иного инвентаря, спортивной формы, мест и стоимости занятий в конкретных видах и формах физических упражнений; в) о методиках проведения занятий физическими упражнениями у различных контингентов занимающихся; г) о достигнутых анатомо-физиологических, физических, двигательных результатах занятий физическими упражнениями у различных контин-

гентов занимающихся; д) о физкультурных традициях, спортивных событиях в стране, за рубежом, в организациях, учебных заведениях, предприятиях.

141. Какая информация не освещается в раскрытии для населения контрольно-оценочного аспекта занятий физическими упражнениями?

а) о формах, методах, времени и месте проведения занятий физическими упражнениями; б) о целях и результатах оценки состояния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, внедрения занятий физическими упражнениями в организации, учебные заведения, промышленные и сельскохозяйственные предприятия, в досуговое времяпровождение отдельной личности, различных социально-демографических групп населения; в) о способах контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; г) об изменениях (динамике) в функциональном, физическом, психическом состоянии занимающихся в процессе и результате таких занятий и их сравнении у незанимающихся физическими упражнениями; д) об условиях проведения физкультурно-спортивных мероприятий, предполагаемых видах поощрения, о лицах, удостоенных таких поощрений.

142. Из какого количества содержательных компонентов состоит обоснование ЗОЖ в содержании АиП?

а) двух; б) трех; в) четырех; г) пяти; д) семи.

143. Какой принцип не относится к принципам АиП в ОФК?

а) научная и практическая обоснованность информации АиП, ее доказательность, правдивость, учет интересов, потребностей, социально-демографических и психологических особенностей населения; б) доступность подачи и доведения информации до потребителей, ее непрерывность, оригинальность, наглядность, запоминаемость; в) комплексность, экстенсивность и интенсивность; г) взаимосвязи физкультурной, образовательной и политической активности населения; д) чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость предоставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения.

144. Какое количество социально-демографических и социально-психологических характеристик населения необходимо учитывать в АиП в ОФК?

а) восемь; б) семь; в) пять; г) три; д) два.

145. Какая характеристика не входит в социально-демографические и социально-психологические характеристики населения, учитываемые в АиП в ОФК?

а) уровень научной и технологической подготовки аудитории; б) половые и возрастные характеристики, социальный и семейный статус аудитории; в) уровень образования и профессиональная принадлежность аудитории, соотношение ее занятости, усталости (неусталости) и досуга; г) регионально-территориальные характеристики, состояние финансово-материальных возможностей населения; д) социально-психологические особенности аудитории.

146. Какое определение соответствует понятию «Деятельность управления» в ОФК?

а) это воздействие субъекта управления на объекты управления ОФК; б) это планомерное целесообразное воздействие субъекта управления на объекты управления ОФК; в) это постоянное, планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления на объекты управления для организации и координации их совместной деятельности по выполнению цели и задач ОФК; г) это планомерное, целесообразное воздействие субъекта управления на объекты управления для выполнения цели и задач ОФК; д) это постоянное взаимодействие субъекта и объекта управления для выполнения цели ОФК.

147. Что входит в структуру деятельности управления в ОФК?

а) совокупность государственных и общественных организаций; б) количество занимающихся физическими упражнениями; в) совокупность специалистов физкультурного профиля; г) совокупность магазинов спортивного профиля; д) совокупность спортивных сооружений.

148. На основании какого документа осуществляется развитие ОФК в Республике Беларусь?

а) Закона о социальной защите населения; б) Закона Республики Беларусь по физической культуре и спорту; в) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК; г) областных, городских и районных планов развития ОФК; д) закона о туризме в Республике Беларусь.

149. Какие органы управления осуществляют руководство в сфере ОФК?

а) органы специфической компетенции; б) органы общей компетенции; в) органы юридической компетенции; г) органы научной компетенции; д) органы общей и специальной компетенции.

150. Какая организация специальной компетенции осуществляет непосредственное руководство ОФК?

а) Министерство здравоохранения; б) Совет Министров Республики Беларусь; в) Министерство образования и культуры; г) Министерство спорта и туризма; д) Министерство обороны.

151. Кто не является объектом управления в сфере ОФК?

а) клубы по физкультурно-спортивным интересам; б) физкультурно-оздоровительные группы; в) детско-юношеские спортивные школы; г) физкультурно-оздоровительные центры; д) физкультурно-спортивные клубы.

152. Что является предметом управления в ОФК?

а) виды деятельности, управленческие связи и отношения между учреждениями, ведомствами, объединениями, необходимыми для развития и функционирования ОФК; б) виды деятельности и их субъекты, необходимыми для развития ОФК; в) виды управленческих связей и отношений, необходимые для функционирования ОФК; г) виды деятельности, управленческие связи и отношения между учреждениями, ведомствами, объединениями, необходимыми для развития и функционирования культуры; д) виды деятельности, управленческие отношения между объединениями, необходимыми для развития и функционирования ОФК.

153. Какие основные направления имеет предмет управления в ОФК?

а) внешнее; б) внешнее и внутреннее; в) оперативное и отставленное; г) первичное и вторичное; д) целесообразное и плановое.

154. Что является целью управления в ОФК?

а) обеспечение необходимых состояний ОФК в целом; б) обеспечение необходимых состояний ОФК в целом, ее отдельных компонентов, которые должны быть достигнуты на определенном этапе развития общества и различных сфер жизнедеятельности его членов; в) обеспечение необходимых состояний отдельных компонентов ОФК; г) обеспечение результатов, которые должны быть достигнуты на определенном этапе развития общества; д) обеспечение оптимального состояния различных сфер жизнедеятельности членов общества.

155. Что относится к средствам управления в ОФК?

а) информационные, нормативно-правовые постановления, предписания и распоряжения органов государственной власти в области культуры; б) постановления, предписания и распоряжения органов государственной власти правового, юридического, финансового, кадрового и т.д. характера по вопросам торговли; в) информационные, нормативно-правовые постановления, предписания и распоряжения органов государственной власти правового, юридического, финансового, кадрового и т.д. характера, программно- и организационно-нормативные акты и предписания руководителей высшего, среднего и низшего звена в ОФК; г) программно- и организационно-нормативные акты и предписания руководителей высшего, среднего и низшего звена в юриспруденции; д) распоряжения органов государственной власти правового, юридического, финансового, кадрового и т.д. характера, программно- и организационно-нормативные акты и предписания руководителей высшего, среднего и низшего звена по вопросам здравоохранения.

156. Какие органы управления осуществляют непосредственное управление оздоровительной физической культурой?

а) органы юридической компетенции; б) органы общей компетенции; в) органы специальной компетенции; г) органы управления спортом; д) совещательные органы.

157. Какие управленческие отношения имеют вертикальное или иерархическое координирование?

а) между Министерством спорта и туризма, БГУФК, НИИ физической культуры, отделами по физической культуре, спорту и туризму городов и районов; б) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения; в) между молодежными и профсоюзными организациями; г) между областными спортивными организациями; д) между Министерством спорта и туризма, Министерством жилищно-коммунального хозяйства и Министерством обороны.

158. Что входит в систему деятельности управления ОФК?

а) наличие только субъекта; б) наличие субъекта и объекта; в) наличие только объекта; г) наличие объективного субъекта; д) наличие субъективного объекта.

159. Какие управленческие отношения имеют горизонтальное координирование в ОФК?

а) между Министерствами спорта и туризма, образования и здравоохранения; б) между республиканскими, областными, городскими и районными молодежными и профсоюзными организациями; в) между областными, городскими и районными спортивными организациями; г) между областными, городскими и районными спортивными клубами; д) между областными управлениями, городскими и районными отделами образования, спорта и туризма.

160. Какой орган специальной компетенции в структуре Минспорта непосредственно руководит системой ОФК?

а) управление по туризму; б) управление по науке; в) управление по спорту; г) управление по физической культуре; д) управление по финансам.

161. Какая функция Минспорта не относится к функциям управления в ОФК?

а) общего планирования и руководства, осуществление общего контроля за выполнением постановлений по вопросам развития ФОР; б) регулирование управленческих отношений и координация действия государственных и общественных организаций в области культуры; в) регулирование управленческих отношений и координация действия государственных и общественных организаций по созданию первичных коллективов физической культуры и материально-технической базы; г) повышение квалификации тренерско-преподавательских кадров; д) пропаганда физической культуры и спорта, ЗОЖ.

162. Какая функция Управления по физической культуре не относится к функциям управления в ОФК? а) повышение квалификации преподавательских кадров; б) обеспечение физического воспитания учащейся молодежи; в) организация физкультурно-спортивной работы с населением, проведение физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий; г) научное и программно-методическое обеспечение ОФК и физического воспитания; д) организация производства спортивных товаров.

163. В каких основных формах осуществляется деятельность управления в ОФК?

а) государственной и общественной; б) индивидуальной и групповой; в) первичной и вторичной; г) государственной и министерской; д) общественной и личностной.

164. Какие объединения людей входят в общественную форму управления ОФК?

а) объединения спортивной компетенции; б) объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции; в) объединения спортивной, спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции; г) объединения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции; д) объединения физкультурно-оздоровительной компетенции.

165. Какие организации не входят в общественную форму управления ОФК в виде объединений спортивной компетенции?

а) добровольные спортивные общества (ДСО); б) Национальный паралимпийский комитет; в) Республиканские федерации по видам спорта; г) ассоциации и союзы по видам спорта; д) Национальный олимпийский комитет.

166. Какие организации не входят в общественную форму управления ОФК в виде объединений спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной компетенции?

а) добровольные спортивные общества (ДСО); б) Белорусский Республиканский спортивный клуб профсоюзов; в) физкультурно-спортивные клубы системы профсоюзов республиканского уровня; г) физкультурно-спортивные клубы системы профсоюзов областного и городского уровня; д) физкультурно-спортивные клубы системы профсоюзов ведомственного уровня.

167. Какая функция не относится к функциям управления в ОФК?

а) прогнозирование и планирование, выработка и принятие управленческого решения;

б) организация врачебного контроля в физкультурно-спортивных диспансерах;

в) подготовка, расстановка и переподготовка кадров, организация и регулирование исполнительской деятельности; г) пропаганда и реклама ОФК, физкультурно-оздоровительных услуг; д) контроль и проверка управленческих решений, учет и отчетность.

168. Какой принцип не относится к общим принципам функционирования любой социальной системы?

а) целостности; б) структурности; в) взаимозависимости системы и среды; г) целостности и расчлененности; д) иерархичности.

169. Какой принцип не относится к общим статическим принципам управления?

а) научности, целесообразности и целеполагания; б) взаимозависимости системы и среды; в) объективности, конкретности, гласности, законности, эффективности; г) стимулирования, коллективности в руководстве и выработке управленческих решений; д) территориально-отраслевой координации, единства государственных и общественных форм управления.

170. Какой принцип не относится к частным, динамическим принципам управления ОФК?

а) актуальности, приоритетной значимости физического воспитания населения перед узкоспортивными ориентациями; б) оперативного учета физкультурно-спортивных потребностей и интересов различных групп населения; в) инновационности; вариативности и опережающего действия; г) систематичности и общности интересов; д) единства материально-финансового и профессионально-кадрового обеспечения.

171. Какой из перечисленных методов не относится к методам управленческой деятельности в ОФК? а) экономического воздействия; б) административно-правового воздействия; в) психологического воздействия; г) организационно-распорядительного воздействия; д) социологических исследований.

172. На основании какого законодательного документа осуществляется развитие физической культурой в Республике Беларусь?

а) Конституции Республики Беларусь; б) Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорту»; в) квалификационной характеристики специалистов в области ОФК; г) планов развития ОФК на местах; д) Программы развития физической культуры и спорта в стране.

173. В каком году была принята первая редакция «Закона о физической культуре и спорте»?

а) в 1987 г.; б) в 1993 г.; в) в 2005 г.; г) в 2011 г.; д) 2014 г.

174. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложены вопросы ОФК?

а) во второй; б) четвертой; в) пятой; г) восьмой; д) первой.

175. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложены вопросы управления ФК и ОФК?

а) во второй; б) четвертой; в) пятой; г) восьмой; д) первой.

176. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложены вопросы ресурсного обеспечения ОФК (кадрового, материального, финансового, технического)?

а) в первой; б) третьей; в) пятой; г) восьмой; д) во второй.

177. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложено право граждан на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта?

а) в первой; б) третьей; в) пятой; г) восьмой; д) во второй.

178. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложены вопросы материального и финансового обеспечения: а) в первой; б) во второй; в) пятой; г) восьмой; д) третьей.

179. В какой главе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции изложены вопросы медицинского обеспечения?

а) в первой; б) во второй; в) пятой; г) восьмой; д) третьей.

180. В какой статье Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции определено право граждан на занятия физической культурой и спортом?

а) в 10-й; б) 25-й; в) 30-й; г) 31-й; д) 32-й.

181. В какой статье Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции определены основные характеристики физкультурно-оздоровительных и спортивных центров, (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов?

а) в 10-й; б) 25-й; в) 30-й; г) 31-й; д) 32-й.

182. В какой статье Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции определены основные характеристики физической культуры по месту жительства? а) в 10-й; б) 25-й; в) 30-й; г) 31-й; д) 32-й.

183. В какой статье Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» в его последней редакции определены основные характеристики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий?

а) в 10-й; б) 25-й; в) 30-й; г) 34-й; д) 35-й.

184. Какой нормативно-правовой документ разрабатывается на основе Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»?

а) Декрет Президента по физической культуре; б) Конституция Республики Беларусь; в) нормативы спортивно-технической подготовки населения; г) Государственная программа развития физической культуры и спорта; д) Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс.

185. В какой главе Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2016-2020 г.г. изложены задачи в области ОФК?

а) седьмой; б) четвертой; в) пятой; г) третьей; д) шестой.

186. Какая задача не ставится в Государственной программе развития физической культуры и спорта в ОФК?

а) совершенствование нормативно-правовой базы ОФК; б) совершенствование научно-методического обеспечения ОФК; в) совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров в сфере ОФК; г) совершенствование управленческой системы в Республике Беларусь; д) развитие антидопинговой системы оценки спортивной деятельности.

187. На основании какого нормативно-правового документа не разрабатывались показатели развития спортивно-массовой работы в Государственной программе развития физической культуры и спорта?

а) Типовом положении о городском, районном физкультурно-оздоровительном центре (центре физкультурно-оздоровительной работы) физкультурно-спортивном клубе» (Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 22 июля 2013 г. № 19); б) Постановлении Совета Министров РБ от 28 июня 2004 г. № 766 «О некоторых вопросах финансирования воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства»; в) Постановлении Совета Министров РБ от 21 июля 2006 г., № 916 «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»; г) Постановлении Министерства спорта и туризма РБ от 2 апреля 2008, № 11 «Об утверждении Положения о республиканском смотре-конкурсе на лучшую постановку массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и порядке материального стимулирования победителей»; д) Постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2012 г., № 18 «Об установлении типовых штатов отдельных организаций физической культуры и спорта».

188. Что является основным средством ОФК?

а) природные и гигиенические факторы; б) физические упражнения; в) инвентарь и оборудование; г) психорегуляция; д) приборы и оборудование.

189. Какое определение соответствует понятию «физические упражнения»?

а) это специально организуемые и сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека; б) это специально организуемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических, психических и психофизиологических качеств, функциональных возможностей организма человека; в) это сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических качеств человека; г) это специально организуемые и сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования физических и психических качеств человека; д) это специально организуемые и сознательно управляемые физические (двигательные) действия, направленные на решение задач развития и совершенствования функциональных возможностей организма человека.

190. По какому признаку не классифицируются физические упражнения?

а) по функциональному признаку и роду двигательной деятельности; б) по предметным формам применения и направленности использования; в) по времени, экипировке и финансовой стоимости применяемых средств; г) по служебной роли, снаряжению, признаку и условиям осуществления; д) по интенсивности работы, целевому назначению и биомеханической структуре движения.

191. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по функциональному признаку?

а) для совершенствования физических качеств; б) для совершенствования двигательных умений; в) для совершенствования органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; г) для совершенствования коммуникативных способностей человека; д) для совершенствования работы других систем организма человека.

192. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по признаку направленности использования?

а) оздоровительные; б) общеразвивающие; в) восстановительные; г) лечебные; д) релаксационные.

193. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по признаку служебной роли?

а) вводные; б) подготовительные; в) вспомогательные; г) заключительные; д) основные и специальные.

194. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по снарядному признаку?

а) без снарядов; б) со снарядами; в) с мелким и крупным инвентарем; г) на тренажерах; д) без тренажеров.

195. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по признаку интенсивности работы?

а) статические; б) максимальные; в) субмаксимальные; г) умеренные; д) нулевые.

196. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по условиям осуществления?

а) на дорожке здоровья; б) в спортивном зале; в) на открытой площадке; г) в гимнастическом городке; д) в воде.

197. Какие физические упражнения не относятся к группе физических упражнений по целевому назначению?

а) обучающие; б) тренировочные; в) соревновательные; г) развивающие; д) совершенствующие.

198. Какие физические упражнения относятся к группе физических упражнений по биомеханической структуре движения?

а) циклические, ациклические и смешанные; б) циклические, ациклические и тренировочные; в) ациклические и круговые; г) смешанные и повторные; д) циклические и соревновательные.

199. Какое средство ОФК не является циклическим?

а) ходьба, бег; б) спортивные игры; в) плавание; г) гребля; д) передвижение на велосипеде, лыжах.

200. Какое средство ОФК не является ациклическим?

а) атлетическая гимнастика; б) ходьба на лыжах; в) спортивные игры; г) дыхательная гимнастика.

201. Какому требованию для достижения оздоровительного и развивающего эффекта не удовлетворяют циклические физические упражнения?

а) участие в работе больших мышечных групп; б) возможность продолжительного их выполнения при умеренной интенсивности и строгого дозирования величины физической нагрузки; в) ритмический характер мышечной деятельности; г) энергообеспечение работы мышц за счет аэробных процессов; д) возможность их выполнения в изометрическом режиме.

202. Какому требованию для достижения оздоровительного и развивающего эффекта не удовлетворяют ациклические физические упражнения?

а) энергообеспечение работы мышц за счет аэробных процессов; б) энергообеспечение работы мышц за счет анаэробных процессов; в) энергообеспечение работы мышц за счет аэробно-анаэробных режимов процессов; г) возможность их выполнения в статических положениях; д) возможность их выполнения в изометрическом режиме.

203. Какие средства ОФК несут наибольший оздоровительный эффект?

а) ациклические; б) циклические; в) в изометрическом режиме; г) игровые; д) релаксационные.

204. Какой темп ходьбы не используется в ОФК?

а) очень медленная – от 60 до 70 шаг/мин; б) медленная – 70 – 90 шаг/мин; в) средней интенсивности – 90-120 шаг/мин; г) быстрая – от 120 до 130 шаг/мин; д) очень быстрая – от 145 шаг/мин и выше.

205. Какой темп бега не используется в ОФК?

а) очень медленный – от 120 до 130 шаг/мин; б) медленный – 140 шаг/мин; в) средней интенсивности – 150 шаг/мин; г) быстрый – 160 шаг/мин; д) очень быстрый – 170 шаг/мин.

206. Что не относится к методическим правилам применения ходьбы и бега в ОФК?

а) вначале занятий постепенно увеличивается длительность ходьбы; б) вначале занятий постепенно увеличивается длительность бега; в) затем увеличивается интенсивность ходьбы или бега; г) сначала применяется ходьба, а затем бег; д) сначала применяется бег, а затем ходьба.

207. Какой темп плавания не используется в ОФК?

а) очень медленный -12-13 гребков на 25 м; б) медленный – 14-16 гребков на 25 м; в) средний – 17-19 гребков на 25 м; г) быстрый – 20-22 гребков на 25 м; д) очень быстрый – 23 и более гребка на 25 м.

208. Какая особенность плавания как средства ОФК обеспечивает оздоровительный эффект?

а) темп плавания; б) длительность плавания; в) сочетание двигательных действий и водной среды; г) упражнения на дыхание; д) упражнения на скольжение.

209. Что является очень важным при использовании плавания как средства ОФК?

а) обеспечение техники безопасности; б) обеспечение освещением; в) обеспечение полотенцами; г) обеспечение специальными купальниками и плавками; д) обеспечение музыкальным сопровождением занятий.

210. Что не является основным в обеспечении оздоровительного эффекта при занятиях ходьбой на лыжах, катанием на коньках, ездой на велосипеде и греблей?

а) включение в работу основных групп мышц в условиях преодоления местности с различным рельефом; б) включение в работу аппарата дыхания в условиях преодоления местности с различным рельефом; в) включение в работу основных групп мышц и аппарата дыхания в условиях сопротивления воды и воздуха; г) нахождение на свежем воздухе, большая трата энергии; д) включение в работу мелкого инвентаря и оборудования.

211. Что не входит в обязательные правила занятий с использованием езды на велосипеде?

а) не выезжать на проселочную дорогу и лесные тропинки; б) одежду подбирать в соответствии с погодными условиями, продолжительностью поездки и состоянием дороги; в) одежда должна хорошо проветриваться во время движения, плотно облегать тело, обеспечивать тепло и не стеснять движения, не ездить в мокрой одежде; г) не совершать прогулки и тренировки при недомогании, голодным или сразу после еды (пищу необходимо принимать за 1.5-2 ч до прогулки); д) при длительных поездках иметь флягу с соком или чаем, сахар, печенье и фрукты, прием пищи осуществлять через 2-2.5 ч с начала поездки.

212. Какие технические компоненты не входят в занятия греблей?

а) порядок посадки в лодку и расположение весел во время посадки; б) принятие исходного положения и постановку весел в уключины, рук на весла и ног в лодке; в) наклонные ритмичны движения ног и рук в сочетании с движением весел; г) гребковое движение весел в сочетании с ритмичны движения ног и рук, тела и дыхания гребца; д) техника обучения плаванию.

213. Что не входит в обязательные правила занятий греблей?

а) до начала занятия должна производиться запись в соответствующем журнале о времени выхода на воду и возвращения, направление движения, проверены исправность и надежность инвентаря; одежда должна быть гигроскопичной, не стеснять движений и соответствовать погоде; б) иметь спасательный инвентарь и средства оказания первой

помощи; в случае происшествия на воде или по возвращению с воды должна быть оказана помощь пострадавшему; в) занятия должны сопровождаться катером или тренером, имеющим дежурный катер, лодки – иметь таблички с указанием количества мест; г) на месте сбора занимающихся должна находиться схема движений гребных судов по водоему, инструкция по технике безопасности; д) проводить занятия при любой погоде.

214. Какой элемент не входит в технику туристического похода?

а) определение места нахождения продовольственных магазинов по туристическому маршруту; б) ориентирование на местности, выбор места для разбивки бивака; в) установка палатки, разжигание костра; г) приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий; д) оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях.

215. Что способствует эффективному развитию физических, психических и психофизиологических качеств, гармоничному развитию личности при занятиях ориентированием?

а) занятия на воздухе или лесном массиве; б) сочетание двигательной активности с интеллектуальной деятельностью; в) общение с природой; г) коллективное взаимодействие занимающихся; д) обмен информацией спортивного характера.

216. Какой элемент не входит в технику спортивного ориентирования?

а) владение картой и компасом; б) прохождение дистанции ходьбой и бегом; в) поиск на местности контрольных пунктов (КП); г) выбор места для разбивки бивака, установки палатки; д) преодоление искусственных и естественных препятствий.

217. На развитие какого физического качества не направлены спортивные игры?

а) скоростно-силовые; б) общую выносливость; в) специальную выносливость; г) статическую выносливость; д) сочетание сложных двигательных действий.

218. Какой элемент спортивных игр не обеспечивает анаэробно-аэробный режим двигательной активности человека?

а) продолжительный бег; б) бег с изменением направления движений; в) прыжки; г) остановки в сочетании с ускорениями; д) периоды прекращения игровой деятельности.

219. В каких спортивных играх более выражен суммарный объем физической нагрузки?

а) в командных; б) групповых; в) индивидуальных (бесконтактных); г) скоростных; д) статических.

220. Какое физическое упражнение не входит в группу гимнастических упражнений?

а) корригирующая гимнастика; б) косметическая гимнастика; в) релаксационная гимнастика; г) дыхательная гимнастика; д) гимнастика для глаз.

221. На какой результат не направлена корригирующая гимнастика?

а) снятие напряжения в перенапряженных мышцах тела; б) снятие напряжения в уставших или перенапряженных мышцах тела; в) устранение дефектов позвоночного столба; г) предупреждение простудных заболеваний; д) устранение нарушения осанки.

222. Какие движения не входят в комплекс упражнений корригирующей гимнастики?

а) движения на расслабление и укрепление мышц спины; б) движения на расслабление и укрепление мышц шеи; в) движения на расслабление и укрепление мышц спины поясницы; г) движения на расслабление и укрепление мышц спины и брюшной стенки; д) движения на расслабление и укрепление суставов.

223. На какой результат направлена релаксационная гимнастика?

а) на произвольное расслабление мышц; б) снятие напряжения в уставших или перенапряженных мышцах тела в ходе работы; в) устранение дефектов позвоночного столба; г) предупреждение простудных заболеваний; д) устранение нарушения осанки.

224. Какие основные движения не входят в комплекс упражнений релаксационной гимнастики?

а) упражнения на расслабление и укрепление мышц спины и брюшной стенки; б) общеразвивающие упражнения из различных исходных положений; в) общеразвивающие упражнения, выполняемые плавно, с большой амплитудой; г) общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном темпе; д) упражнения аутогенной тренировки.

225. На какой результат направлена дыхательная гимнастика?

а) на произвольное расслабление мышц; б) снятие напряжения в уставших или перенапряженных мышцах тела в ходе работы; в) устранение дефектов позвоночного столба; г) увеличение функциональных возможностей дыхательной системы; д) увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

226. Какой комплекс упражнений лежит в основе дыхательной гимнастики?

а) комплексы упражнений по типу «наклон-присед»; б) комплексы упражнений по типу «вдох-выдох»; в) комплексы упражнений по типу «поворот-наклон»; г) комплексы упражнений по типу «вверх-вниз»; д) комплексы упражнений по типу «ох-ах».

227. Какие виды дыхательных упражнений образуют основные дыхательные упражнения?

а) статические и динамические; б) корригирующие и статические; в) релаксационные и динамические; г) корригирующие и динамические; д) произвольные и стандартные.

228. Что представляет собой традиционная дыхательная гимнастика?

а) это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими и циклическими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии сужения грудной клетки, а выдох при ее расширении; б) это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими и циклическими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении; в) это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с циклическими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии сужения грудной клетки, а выдох при ее расширении; г) это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии наклона назад, а выдох при наклоне вперед; д) это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на тренажерах.

229. Какой вид гимнастики не применяется в традиционной дыхательной гимнастике?

а) специальные ДУ; б) дренажная дыхательная гимнастика; в) звуковая дыхательная гимнастика и на воде; г) «сердечная» и носовая дыхательная гимнастика; д) дыхательная гимнастика в спортивном зале.

230. Что представляет собой нетрадиционная дыхательная гимнастика?

а) это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с движениями различного физиологического и двигательного характера; б) это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими упражнениями; в) это комплексы дыхательных упражнений в сочетании с циклическими упражнениями; г) это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на скакалке; д) это комплексы естественных дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на тренажерах.

231. Какая основная задача нетрадиционной дыхательной гимнастики? а) обеспечение и удержание в организме человека кислорода; б) обеспечение и удержание в организме человека магния и кальция; в) обеспечение и удержание в организме человека углекислого газа; г) обеспечение и удержание в организме человека калия и кислорода; д) обеспечение и удержание в организме человека йода и магния.

232. Какая гимнастика не относится к нетрадиционной дыхательной гимнастике?

а) А.Н. Стрельниковой; б) Э.В. Стрельцовой; в) Б.С. Толкачева; г) К.П. Бутейко; д) В.Д. Казьмина.

233. В чем состоит специфика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?

а) она направлена на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка достигается за счет резкого вдоха носом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами; б) направлена на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка достигается за счет плавного вдоха носом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами; в) направлена на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка достигается за счет плавного вдоха ртом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами; г) направлена на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка достигается за счет плавного вдоха ртом и носом в условиях его затруднения скелетными мышцами и принимаемыми позами; д) направлена на тренировку дыхательных мышц, при которой нагрузка достигается за счет резкого вдоха ртом и носом в условиях принимаемых поз.

234. Что не входит в основу метода дыхательной гимнастики Э.В. Стрельцовой?

а) формирование навыка полного дыхания; б) развитие подвижности грудной клетки и диафрагмы; в) тренировка мышцы, участвующих в акте дыхания; г) гимнастические упражнения общеукрепляющего характера; д) комплексы дыхательных упражнений в сочетании с циклическими упражнениями.

235. Что не входит в основу метода дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева?

а) комплекс дыхательных упражнений и закаливающих процедур; б) самомассаж грудной клетки; в) бега на воздухе и гигиенические мероприятия; г) комплексы дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на тренажерах; д) упражнения по типу сжатия с большой силой грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы при помощи различных движений рук ног и положений тела.

236. На чем основан метод дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?

а) волевой ликвидации глубокого дыхания, уменьшении глубокого дыхания или его задержки за счет специальных упражнений в сочетании с медикаментозными и физиотерапевтическими методами; б) комплексах дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими упражнениями; в) комплексах дыхательных упражнений в сочетании с циклическими упражнениями; г) комплексах дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на закаливание; д) комплексах дыхательных упражнений в сочетании с физиотерапевтическими методами.

237. Что не включает комплекс дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?

а) упражнения на полное дыхание (грудное и диафрагмальное), максимальное вентилирование легких; б) специальный комплекс задержки дыхания; в) массаж точек носа на паузе; г) упражнения на втягивание живота и редкое дыхание по уровням; д) упражнения по типу сжатия с большой силой грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы при помощи различных движений рук ног и положений тела.

238. В чем специфика модификационной дыхательной гимнастики В.П. Кривцуна?

а) после резкого и короткого вдоха выдох не делается, а происходят повторные такие же вдохи по типу «накачивание мяча»; б) после комплекса дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими упражнениями выполняется релаксационная гимнастика; в) после комплекса дыхательных упражнений в сочетании с физиотерапевтическими методами выполняются гигиенические процедуры; г) после комплекса дыхательных упражнений в сочетании с упражнениями на закаливание выполняются беговые упражнения; д) после комплекса по волевой ликвидации глубокого дыхания выполняется корректирующая гимнастика.

239. Что общего в технике дыхательной гимнастики Лео Кофлера Ю.И. Першина?

а) дыхательные упражнения выполняются по принципу вдох–пауза – вдох-выдох; б) дыхательные упражнения выполняются по принципу вдох–вдох-выдох; в) дыхатель-

ные упражнения выполняются по принципу вдох–наклон вперед – выдох; г) дыхательные упражнения выполняются по принципу вдох–пауза выдох; д) дыхательные упражнения выполняются по принципу вдох–присед – выдох.

240. Что не включает комплекс дыхательной гимнастики «Бодифлекс»?

а) выдох всего воздуха из легких через рот; б) быстрый и резкий вдох до наполнения легких через нос; в) выдох через рот – резко выдохнув, напрягая мышцы; г) задержка дыхания и втягивание живота, вдох и расслабление живота; д) выдох всего воздуха из легких через нос.

241. Что представляет собой гимнастика для глаз?

а) это комплекс движений глазными яблоками в сочетании с общеразвивающими упражнениями; б) это комплекс движений глазными яблоками во всех направлениях, основанных на физиологии работы глазных мышц, в сочетании с общеразвивающими, дыхательными и корригирующими упражнениями; в) это комплекс движений глазными яблоками во всех направлениях в сочетании с дыхательными и корригирующими упражнениями; г) это комплекс движений глазными яблоками во всех направлениях, основанных на физиологии работы глазных мышц, в сочетании с корригирующими упражнениями; д) это комплекс движений глазными яблоками, основанных на физиологии работы глазных мышц.

242. Какие упражнения не входят в группу смешанных физических упражнений?

а) прыжки на одной и двух ногах, скрестно; б) прыжки, с продвижением вперед и в стороны, со скакалкой; в) бег, ходьба, плавание; г) метания теннисных мячей; д) броски набивных мячей.

243. Какие средства ОФК не входят в группу гигиенических, естественно-природных факторов?

а) гидропроцедуры; б) фитотерапия; в) биостимуляция; г) ароматерапия; д) закаливание.

244. Какое средство не используется в гидропроцедурах?

а) души («Шарко», «игольчатый», «капельный», «струйный», «шотландский» или контрастный и др.); б) ванны (гипотермические, контрастные, шагающие, вихревые, вибрационные, жемчужные и др.); в) банные процедуры; г) водяной массаж (надводный и подводный с их разновидностями); д) сон у бассейна, моря, реки.

245. Что представляет собой фитотерапия?

а) методика повышения устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний; б) методика профилактики и лечения заболеваний человека защитными свойствами произрастающих в лесах лекарственных растений и получаемыми из них целебными препаратами; в) методика профилактики и лечения заболеваний человека свойствами эфирных масел, находящихся в различных растениях, и получаемыми из них целебными препаратами; г) методика повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий; д) методика повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов и профилактики профзаболеваний.

246. Что представляет собой ароматерапия?

а) методика повышения устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний; б) методика профилактики и лечения заболеваний человека защитными свойствами произрастающих в лесах лекарственных растений и получаемыми из них целебными препаратами; в) методика профилактики и лечения заболеваний человека свойствами эфирных масел, находящихся в различных растениях, и получаемыми из них целебными препаратами; г) методика повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий; д) методика повышения сопротивляемости организма вредным влияниям метеорологических факторов и профилактики профзаболеваний.

247. Что представляет собой закаливание?

а) комплекс мер повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий; б) комплекс мер профилактики и лечения заболеваний человека защитными свойствами лекарственных растений и получаемыми из них целебными препаратами; в) комплекс мер профилактики и лечения заболеваний человека свойствами эфирных масел различных растений; г) комплекс мер повышения функциональных возможностей организма банными процедурами; д) комплекс мер повышения устойчивости организма к физическим нагрузкам.

248.Какая цель закаливания организма?

а) повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам; б) повышение устойчивости организма к средним температурам; в) повышение устойчивости к утомлению; г) повышение спортивных результатов в тяжелой атлетике; д) повышение устойчивости организма к стрессам.

249. Что не относится к средствам закаливания?

а) солнечные процедуры; б) водные процедуры; в) косметические процедуры; г) воздушные процедуры; д) банные процедуры.

250. На каком физиологическом механизме основан механизм закаливания?

а) адаптации; б) компенсации; в) регуляции; г) рефлекторности; д) терморегуляции.

251. Какие применяются виды закаливания?

а) общее и частное; б) общее и профилированное; в) профилированное и непрофилированное; г) производственное и непроизводственное; д) общее и индивидуальное.

252. Что отрицательно сказывается на состоянии здоровья при закаливании?

а) длительное воздействие холода на организм; б) ледяная вода; в) ходьба босиком по снегу; г) обливание холодной водой; д) ароматизированные добавки.

253.Какой показатель не характеризует методику закаливания солнечными и воздушными процедурами?

а) температура воздуха; б) длительность пребывания на воздухе или под солнечными лучами; в) порциальность воздействия на тело человека при воздействии солнечных лучей; г) температура воды в водоемах; д) место закаливающих процедур в режиме дня.

254.Что относится к медико-биологическим средствам ОФК?

а) гидропроцедуры, закаливание, ароматерапия; б) биостимуляция, механотерапия, массаж; в) гидропроцедуры, механотерапия, массаж; г) закаливание, биостимуляция, загорание; д) массаж, купания, воздушные ванны.

255. Что представляет собой биостимуляция?

а) систематическое воздействие на человека силами природы с целью повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий; б) периодическое воздействие на человека свойствами эфирных масел, находящихся в различных растениях с целью профилактики заболеваний; в) постоянное воздействие на человека защитными свойствами произрастающих в лесах лекарственных растений с целью лечения и профилактики заболеваний; г) периодическое механическое воздействие на мышцы человека механическими факторами с использованием вибрационных устройств с целью управления рядом физиологических функций организма; д) постоянное воздействие на организм человека гигиеническими факторами с целью профилактики и лечения заболеваний.

256. Что представляет собой механотерапия?

а) аппаратный способ восстановления утраченных функций; б) механический способ раздражения тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами; в) механический способ воздействия на мышцы человека с использованием вибрационных устройств; г) гидропроцедурный способ восстановления организма человека; д) тренажерный способ развития физических качеств человека.

257. Что представляет собой массаж?

а) дозированное воздействие на мышцы человека вибрационными устройствами; б) дозированное механическое раздражение тела с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальными инструментами; в) дозированное раздражение тела с помощью электрического разряда; г) дозированное раздражение тела с помощью водного воздействия; д) дозированное механическое раздражение тела с помощью жесткой мочалки.

258. Какие виды массажа применяются в ОФК?

а) профилактический, предварительный, оздоровительный; б) общий, оздоровительный, функциональный; в) общий, профилированный, восстановительный; г) предварительный, основной, итоговый; д) общий, частный, локальный.

259. Что не относится к разновидностям профилированного массажа?

а) массаж готовности; б) тонизирующий массаж; в) успокаивающий массаж; г) восстановительный массаж; д) предварительный массаж.

260. Что представляет собой психофизическая или аутогенная тренировка (психорегуляция)?

а) комплекс приемов фиторегуляции, направленных на улучшение человеком своего настроения; б) комплекс приемов психорегуляции, направленных на овладение человеком своего психоэмоционального состояния; в) комплекс приемов виброрегуляции, направленных на улучшение человеком своего функционального состояния; г) комплекс приемов механического воздействия, направленных на улучшение человеком своего функционального состояния; д) комплекс приемов саморегуляции, направленных на овладение человеком своего психоэмоционального состояния.

261. Какие направления психорегуляции являются ее разновидностью?

а) физическая тренировка и биостимуляция; б) функциональная тренировка и механотерапия; в) идеомоторная тренировка, цветомедитация; г) физическая тренировка и цветомедитация; д) тактическая и морально-волевая тренировка.

262. Что является целью психофизической тренировки?

а) расслабить мышцы нижних конечностей при помощи массажа для снижения в них напряженности; б) расслабить мышцы верхних конечностей при помощи виброрегуляции для снижения в них напряженности; в) расслабить мышцы туловища при помощи специально разработанных аппаратов для снижения в них напряженности; г) расслабить мышцы при помощи внушения и самовнушения для снижения активности определенных центров головного мозга за счет снятия в них напряженности; д) расслабить мышцы лица при помощи функциональной музыки за счет снятия в них напряженности.

263. Какое основное средство аутогенной тренировки?

а) система специальных физических упражнений, проводимых психотерапевтом, педагогом или самостоятельно занимающимся при нахождении в определенных позах: сидя, лежа с различным положением рук, головы, ног и т.п.; б) система словесных команд, проводимых психотерапевтом, педагогом или самостоятельно занимающимся при нахождении в определенных позах: сидя, лежа с различным положением рук, головы, ног и т.п.; в) система бесед, проводимых психотерапевтом, педагогом или самостоятельно занимающимся при нахождении в определенных позах: сидя, лежа, стоя; г) комплекс диалогов, проводимых психотерапевтом или педагогом при нахождении занимающихся в положении сидя, лежа, стоя; д) комплекс видеороликов, показываемых психотерапевтом или педагогом при нахождении занимающихся в положении сидя, лежа, стоя.

264. Какое определение здоровья разработано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)?

а) здоровье – это такое состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения; б) здоровье – это комплекс резервных возможностей организма, обеспечи-

вающих социальную активность при максимальной продолжительности жизни; в) здоровье – это состояние полного физического, душевного, морального и социального благополучия, а не только отсутствия заболевания или недуга; г) здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности; д) здоровье – это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу приспособления в изменяющихся условиях природной и социальной среды и отражает качество взаимодействия организма человека с этими условиями.

265. Какой фактор является ведущим во влиянии на уровень здоровья человека?

а) образ жизни; б) экология; в) генетика (наследственные факторы); г) здравоохранение; д) питание.

266. Какой вид состояния человека не относится к видам его здоровья?

а) соматическое здоровье; б) физическое здоровье; в) психическое; г) нравственное здоровье; д) статусное здоровье.

267. Какое определение наиболее полно соответствует пониманию здорового образа жизни (ЗОЖ)?

а) это такая организация труда, которая обеспечивает человеку оптимальное выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье; б) это такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему оптимальное выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, гармоничное развитие и активное долголетие; в) это такая организация труда и отдыха, которые обеспечивают человеку оптимальное выполнение биосоциальных функций; г) это такая организация труда, отдыха и творческого самовыражения, которые обеспечивают ему оптимальное выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, гармоничное развитие и активное долголетие; д) это такая организация труда, отдыха и отправления физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему оптимальное выполнение биосоциальных функций, гармоничное развитие и активное долголетие.

268. Какой компонент не входит в состав ЗОЖ?

а) рациональное питание, закаливание; б) оптимальный двигательный режим; в) рациональный режим труда и отдыха; г) гигиена жилья, борьба с вредными привычками; д) медицинская активность, самолечение.

269. Какое определение соответствует пониманию содержания физических упражнений?

а) это комплекс двигательных и физических действий определенной биомеханической структуры, временных и пространственных параметров, интенсивности и дозировки, вызывающих совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении; б) это комплекс двигательных и физических действий определенной биомеханической структуры, вызывающих совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении; в) это комплекс двигательных действий определенной биомеханической структуры, временных и пространственных параметров, вызывающих совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении; г) это комплекс двигательных и физических действий определенной биомеханической структуры, интенсивности и дозировки, вызывающих совокупность физиологических и психических процессов, происходящих в организме человека при их выполнении; д) это комплекс двигательных и физических действий определенной биомеханической структуры, временных и пространственных параметров, интенсивности и дозировки, вызывающих совокупность процессов, происходящих в организме человека при их выполнении.

270. Какой показатель не относится к показателям работоспособности ССС?

- а) частота сердечных сокращений; б) артериальное давление; в) частота дыхания; г) систолический объем крови; д) минутный объем крови.

271. Какой показатель не применяется для оценки состояния дыхательной системы?

- а) дыхательный объем и частота дыхания; б) жизненная емкость лёгких и легочная вентиляция; в) кислородный запас и максимальное потребление кислорода; г) кислородный запас и кислородный долг; д) систолический и минутный объем крови.

272. Какие средства ОФК более эффективно укрепляют и развивают дыхательную и ССС системы?

- а) ациклические физические упражнения; б) циклические физические упражнения; в) изометрические физические упражнения; г) дыхательные упражнения; д) корригирующие физические упражнения.

273. Что не относится к влиянию физических упражнений на опорно-двигательный аппарат?

- а) способствуют увеличению синовиальной жидкости в суставах; б) способствуют улучшению питания хрящей, укрепляют кости; в) способствуют повышению эластичности сухожилий и связок; г) способствуют повышению количества минеральных солей в костях; д) способствуют рефлекторному восстановлению межсуставных хрящей.

274. Какие средства ОФК не влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата?

- а) циклические и общеразвивающие упражнения; б) релаксационные упражнения; в) корригирующие упражнения; г) прыжковые и силовые упражнения; д) игровые упражнения.

275. Что не относится к влиянию физических упражнений на нервную систему?

- а) улучшаются интеллектуальные свойства; б) увеличивается сила, подвижность нервных процессов; в) улучшается уравновешенность возбуждения и торможения; г) улучшается физиологическая деятельность мозга; д) стабилизируются процессы возбуждения и торможения.

276. Какие средства ОФК не влияют на укрепление нервной системы?

- а) циклические упражнения; б) релаксационные упражнения; в) гидропроцедуры; г) прыжковые и силовые упражнения; д) игровые упражнения и аутогенная тренировка.

277. Что не относится к влиянию физических упражнений на обмен веществ и внутренних органов?

- а) более интенсивно «сжигаются» старые клеточные структуры; б) быстрее образуются новые клеточные структуры; в) происходит омоложение организма и снижение массы тела; г) происходит более быстрый распад холестерина, препятствующий развитию атеросклероза; д) обеспечивает выведение шлаков из организма.

278. Какое основное положительное воздействие оказывают физические упражнения на деятельность пищеварительного тракта, желез внутренней секреции?

- а) улучшаются физиологическая деятельность мозга; б) быстрее образуются новые клеточные структуры; в) улучшаются выделительные процессы через потоотделение, что обеспечивает выведение шлаков из организма человека; г) повышается усвоение питательных веществ в организме человека; д) улучшается настроение и эмоциональный фон деятельности человека.

279. Сколько в целом в результате занятий физических упражнений формируется оздоровительных эффектов?

- а) два; б) четыре; в) пять; г) семь; д) девять.

280. Какие физические упражнения являются основным средством развития выносливости?

- а) циклические упражнения; б) релаксационные упражнения; в) гидропроцедуры; г) прыжковые и силовые упражнения; д) игровые упражнения и аутогенная тренировка.

281. Какие физические упражнения являются основным средством развития силы?

а) циклические и общеразвивающие упражнения; б) упражнения с отягощениями и на тренажерах; в) корригирующие упражнения; г) прыжковые и силовые упражнения; д) игровые упражнения.

282. Какие физические упражнения являются основным средством развития гибкости?

а) циклические и общеразвивающие упражнения; б) упражнения с отягощениями и на тренажерах; в) корригирующие упражнения; г) упражнения на растягивание; д) игровые упражнения.

283. Что не является средством развития ловкости?

а) спортивные и подвижные игры; б) циклические и общеразвивающие упражнения; в) гимнастические и танцевальные упражнения; г) различные виды движений в усложненных условиях; д) упражнения в равновесии, жонглирование.

284. Что не является средством развития быстроты?

а) общеразвивающие упражнения в быстром темпе; б) беговые ускорения; в) серии прыжковых упражнений; г) гимнастические и танцевальные упражнения; д) спортивные и подвижные игры.

285. Что не является средством развития психических и социальных качеств человека?

а) спортивные и подвижные игры; б) атлетическая гимнастика; в) упражнения в равновесии; г) туризм, лыжные гонки; д) соревновательные упражнения.

286. Что не является средством развития психофизиологических качеств человека?

а) атлетическая гимнастика; б) теннис, настольный теннис; в) бильярд; г) шахматы и шашки; д) ориентирование, туризм.

287. Какая теория объясняет положительное влияние физических упражнений на человека?

а) теория условных рефлексов; б) теория моторно-висцеральных рефлексов; в) теория безусловных рефлексов; г) теория безусловно-моторных рефлексов; д) теория условно-висцеральных рефлексов.

288. Какой механизм не лежит в основе оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека?

а) тонизирующего влияния; б) трофического действия; в) формирования компенсаций; г) нормализации функций; д) оздоровительный.

289. Сколько существует видов труда?

а) физический, технический и компьютерный; б) физический, умственный и смешанный; в) психоэмоциональный, физический и технический; г) психофизический, умственный и конструктивный; д) умственный, конструктивный и смешанный.

290. Какая характеристика не входит в 1-ю группу характерных особенностей разнообразного труда?

а) кратковременные операции при значительном напряжении зрения и внимания; б) небольшие физические усилия и монотонность движений; в) рабочая поза «сидя» при постоянном небольшом наклоне вперед; г) действия в основном руками с преобладанием движений пальцами; д) выполнение вспомогательной работы.

291. Какая характеристика не входит во 2-ю группу характерных особенностей разнообразного труда?

а) умеренные физические нагрузки, значительные напряжением внимания; б) большое разнообразие движений с большой амплитудой; в) большая затрата энергии; г) преобладание рабочей позы «стоя» и статическое напряжение соответствующих мышц спины и ног, с наклонами и поворотами туловища; д) выполнение вспомогательной работы – переноской обрабатываемых деталей, наладки и ухода за станком и т.п.

292. Какая характеристика не входит в 3-ю группу характерных особенностей разнообразного труда?

а) преобладание рабочей позы «сидя»; б) большие физические усилия и разнообразные движения в быстром и очень быстром темпе; в) большая затрата энергии; г) повышенная работа сердечно-сосудистой системы; д) повышенная работа дыхательной, выделительной и др. систем организма работника.

293. Какая характеристика не входит в 4-ю группу характерных особенностей разнообразного труда?

а) повышенная работа дыхательной, выделительной и др. систем организма работника; б) значительные нервноэмоциональные напряжения; в) преобладание рабочей позы «сидя»; г) статическое положение ног, мышц спины и головы; д) малоамплитудные движения рук, повышенное внимание и напряжение зрения.

294. Какие факторы производства не определяют функционирование производственной физической культуры (ПФК)?

а) территориальные факторы; б) специфические производственные факторы; в) санитарно-гигиенический факторы; г) психофизиологические факторы; д) организационные факторы.

295. Какой фактор не относится к специфическим производственным факторам?

а) характер труда; б) содержание труда; в) условия труда; г) вид труда; д) организация труда.

296. Какой фактор не относится к психофизиологическим факторам производства?

а) внешняя механическая работа и дефицит физической нагрузки; б) рабочая поза и перемещения в пространстве (рабочие движения); в) коллективность или индивидуальность труда; г) нервно-эмоциональная нагрузка; д) монотонность трудовых операций.

297. Какой фактор не относится к санитарно-гигиеническим факторам производства?

а) внешняя механическая работа и дефицит физической нагрузки; б) микроклимат; в) уровень освещенности и промышленной пыли; г) вибрация; д) загазованность производственной среды.

298. Какой фактор не относится к организационным факторам производства?

а) социально-психологический климат в коллективе; б) ритмичность производства; в) уровень и систематичность заработной платы; г) обеспечение рабочей одеждой; д) обеспечение санитарно-гигиенических условий, блоков питания, здравпунктами и профилакториями и др.

299. На решение каких задач не направлена производственная физическая культура?

а) на профилактику заболеваний; б) на поддержание работоспособности; в) на подготовку к предстоящему труду; г) на повышение эффективности производства; д) на подготовку к соревновательной деятельности.

300. Какие функции в ПФК являются не специфическими?

а) восстановление после травм; б) восстановление после болезни; в) восстановление работоспособности; г) восстановление после участия в соревнованиях; д) повышение работоспособности.

301. Каким методом определяется величина влияния на организм работающего отдельного или комплекса производственных факторов с точки зрения возможных их патологических последствий?

а) профессиографического анализа; б) производственного анализа; в) структурного анализа; г) профессионального анализа; д) научного анализа.

302. Какие средства не применяются в ПФК?

а) психологические средства; б) физические упражнения; в) медико-биологические средства; г) лечебные средства; д) технические средства.

303. С какой целью проводится производственная гимнастика?

а) профилактики профессиональных заболеваний; б) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника; в) развития необходимых качеств для конкретного вида труда; г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня; д) восстановления после соревнований.

304. С какой целью проводится послетрудовая реабилитация?

а) профилактики профессиональных заболеваний; б) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника; в) развития необходимых качеств для конкретного вида труда; г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня; д) восстановления после соревнований.

305. С какой целью проводится профилактика профессиональных заболеваний?

а) восстановления после воздействия неблагоприятных факторов труда на организм работника; б) снижения утомления и восстановления работоспособности; в) повышения устойчивости организма работника к профессиональным заболеваниям; г) поддержания работоспособности в течение рабочего дня; д) развития профессиональных психических качеств.

306. С какой целью проводится профессионально-прикладная психофизическая подготовка?

а) оценки качества труда; б) поддержания работоспособности в течение рабочего дня; в) разработки технологии производства в конкретной профессии; г) развитие и поддержание необходимых качеств применительно к требованиям конкретной профессии; д) подготовка к участию с прикладных соревнованиях.

307. Что не входит в состав производственной гимнастики?

а) физкультпаузы; б) микропаузы; в) водная гимнастика; г) физкультминутки; д) профилактические приемы.

308. С какой целью выполняется вводная гимнастика? а) для настройки организма на предстоящий труд; б) для оздоровления с помощью водных процедур; в) для общего оздоровления; г) для отдыха после напряженного труда; д) для снятия утомления в процессе труда.

309. На какие группы мышц и функциональные системы должна быть направлена вводная гимнастика на производстве?

а) на те, которые будут принимать участие в труде; б) на те, которые не будут принимать участие в труде; в) на все группы мышц и системы; г) только на крупные группы мышц; д) на мышцы ног.

310. На какие группы мышц должна быть направлена физкультпауза на производстве? а) на все группы мышц; б) на те, которые принимали участие в труде; в) на те, которые не принимали участие в труде; г) только на мелкие группы мышц; д) только на крупные группы мышц.

311. К какому виду ПФК относятся микропаузы активного отдыха?

а) послетрудовой реабилитации; б) производственной гимнастике; в) профилактике профессиональных заболеваний; г) профессионально-прикладной физической подготовке; д) восстановительной гимнастике.

312. Сколько физических упражнений включает физкультминутка в структуре производственной гимнастики?

а) 5-7 упражнений; б) 6-8 упражнений; в) 2-3 упражнения; г) 8-10 упражнений; д) 14-16 упражнений.

313. Сколько физических упражнений включает вводная гимнастика в структуре производственной гимнастики?

а) 9-10 упражнений; б) 5-7 упражнений; в) 6-8 упражнений; г) 3-5 упражнений; д) 14-16 упражнений.

314. Сколько физических упражнений включает физкультурная пауза в структуре производственной гимнастики?

а) 5-7 упражнений; б) 6-8 упражнений; в) 2-3 упражнения; г) 8-10 упражнений; д) 3-5 упражнений.

315. Что не входит в структуру профессионально-прикладной психофизической подготовки?

а) общая профессионально-прикладная подготовка по видам труда; б) профилированная подготовка по видам профессий; в) специализированная подготовка по прикладным видам спорта; г) спортивно-прикладные соревнования; д) физкультурно-спортивные мероприятия.

316. Какие оценочные документы разрабатываются для определения необходимых физических и психических качеств работников в ПППФП?

а) кардиограммы и гастрोगраммы; б) профессиограммы и спортграммы; в) видеограммы и картограммы; г) технограммы и ростогаммы; д) весограммы и массограммы.

317. Что не входит в структуру послетрудовой реабилитации (ПТР)?

а) восстановительная и восстановительно-профилактическая гимнастика; психомышечная регуляция; б) комплексы восстановительных упражнений локального действия; в) гидробальнеотерапия и восстановительный массаж; г) атлетическая гимнастика и общеразвивающие упражнения; д) спортивные игры.

318. Какое основное правило лежит в основе подбора структурных компонентов и средств ПТР?

а) учитываются степень развития профессиональных физических и психических качеств; б) учитываются особенности утомления и неблагоприятные влияния санитарно-гигиенических факторов труда; в) учитывается микроклимат в коллективе; г) учитывается рабочая поза и динамический характер работы; д) учитывается физическая и психическая готовность к соревнованиям.

319. Какой вид спортивной деятельности используется в производственной физической культуре?

а) коммерческий спорт; б) профессиональный спорт; в) паралимпийский спорт; г) профессионально-прикладной спорт; д) массовый спорт.

320. Какой вид заболевания не входит в группу профессиональных заболеваний?

а) «пылевая» и «вибрационная» болезнь; б) «шумовая» «электромагнитная» болезнь; в) «лучевая» и «температурная» болезнь; г) «психическая» и «коммуникативная» болезнь; д) «атмосферная» и «физическая» болезнь.

321. Что не входит в структуру профилактики профессиональных заболеваний (ППЗ)?

а) дыхательная и оздоровительно-профилактическая гимнастика; б) профилированные оздоровительные занятия; в) механотерапия; г) фитотерапия и витаминотерапия; д) кварцевое облучение и гидропроцедуры.

322. Какой показатель является основным в определении экономической эффективности ПФК?

а) рост производительности труда; б) число работников предприятия и снижение текучести кадров; в) величина материально-технической базы и финансового состояния предприятия; г) величина премиальных выплат работникам предприятия; д) отношения работников к руководителям производства.

323. Что не относится к показателям оценки социальной эффективности ПФК?

а) укрепление дисциплины; б) снижение текучести кадров; в) положительный социально-психологический климата в коллективе; г) величина премиальных выплат работникам предприятия; д) рост социального статуса его членов по сравнению с аналогичными показателями до ее внедрения на производстве.

324. Что не относится к показателям оценки оздоровительной эффективности ПФК?

а) соотношение между режимом двигательной активности и заболеваемостью работников; б) увеличение числа работников предприятия и снижение текучести кадров; в) снижения утомления и числа профессиональных заболеваний; г) динамика общих показателей заболеваемости на предприятии, улучшение состояния функциональных систем организма трудящихся; д) снижение случаев травматизма и профзаболеваний.

325. Сколько видов входит в состав оздоровительно-рекреационной физической культуры (ОРФК)?

а) шесть; б) три; в) пять; г) четыре; д) два.

326. Какая функция не относится к функциям ОРФК?

а) обеспечение активного отдыха и повышение психоэмоционального состояния; б) лечение заболеваний и восстановление организма после болезни; в) оптимизация двигательного режима; г) поддержание и повышение уровня физической подготовленности и физического развития; д) развитие и поддержание функциональных возможностей организма человека.

327. Какие оздоровительные системы не входят в группу традиционных оздоровительных систем и программ?

а) восточные оздоровительные системы; б) системы К. Купера и Н.Амосова; в) система «Контрекс-2» и система М.Гриненко; г) система «Тремминг-130» и система П.Иванова; д) система Г. Шаталовой и система М. Гугулян.

328. Какой вид упражнений не входит в восточные оздоровительные системы?

а) Йога; б) Цигун; в) Кикбоксинг; г) У-шу; д) Даосская оздоровительная гимнастика;

329. Какие оздоровительные системы не входят в группу нетрадиционных оздоровительных систем и программ однонаправленного использования?

а) ритмическая гимнастика; б) аэробика; в) стретчинг и калланетика; г) фитнес и шейпинг; д) атлетическая гимнастика, армрестлинг.

330. Какие оздоровительные системы и программы не входят в группу нетрадиционных оздоровительных систем и программ комплексного использования?

а) фитнес и шейпинг; б) система Изотон Г.; в) система С. Шаталовой и М. Гугулян; г) система ГОЛФИ; д) система «Контрекс-2» и система М. Гриненко.

331. Что лежит в основе троп здоровья?

а) пеший туризм; б) дорожки стадиона; в) терренкур; г) прогулки в лесу; д) прогулки на свежем воздухе.

332. Что такое тропа здоровья?

а) маркированная трасса на местности с наличием станций; б) дорожка для занятий физическими упражнениями на стадионе; в) пешеходные дорожки в горах или возле моря; г) разновидность турпохода; д) дорожка в лесу.

333. Какие Вы знаете виды троп здоровья?

а) с дозированной физической нагрузкой на станциях и на этапах между станциями; б) с дозированной физической нагрузкой на старте и между станциями; в) с дозированной физической нагрузкой между станциями и на финише; г) с дозированной физической нагрузкой на старте и на станциях; д) без дозирования физической нагрузки.

334. Какие параметры длины тропы здоровья с дозированной физической нагрузкой между станциями?

а) 1-2 км; б) до 1 км; в) 2-5 км; г) 7-9 км; д) 10-12 км.

335. Какая длина этапов рекомендуется на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями?

а) 100-150 метров; б) 150-500 метров; в) 50-100 метров; г) 350-600 метров; д) 25-50 метров.

336. Какая длина этапов на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на станциях?

а) 100-150 метров; б) 150-500 метров; в) 400-550 метров; г) 350-600 метров; д) 25-50 метров.

337. Чем отличается круг здоровья от тропы здоровья?

а) местностью; б) оборудованием; в) количеством станций; г) условиями проведения занятий; д) физической нагрузкой.

338. Какой темп ходьбы используется на тропах и дорожках здоровья?

а) 70-80 шаг/мин; б) 80-90 шаг/мин; в) 90-100 шаг/мин; г) 110-135 шаг/мин; д) 145-150 шаг/мин.

339. Какой темп бега используется на тропах и дорожках здоровья?

а) 200-210 шаг/мин; б) 180-190 шаг/мин; в) 145-170 шаг/мин; г) 125-135 шаг/мин; д) 110-120 шаг/мин.

340. Что такое музыкальное дозирование физической нагрузки?

а) это дозирование с помощью оркестра; б) это дозирование с помощью голоса и музыки; в) это дозирование с помощью музыкальных произведений; г) это дозирование с помощью фоновой музыки; д) это дозирование с помощью хорового пения.

341. Какая оптимальная продолжительность занятий на тропах и дорожках здоровья?

а) 7-10 мин; б) 10-15 мин; в) 15-25 мин; г) 30-45 мин; д) 60-90 мин.

342. Чем отличается тропа здоровья от дорожки здоровья?

а) длиной; б) моделью дистанции; в) наличием станций; г) рельефом местности; д) характером растительности.

343. После чего измеряется ЧСС на тропе и дорожке здоровья?

а) после нагрузки на этапе и активного отдыха; б) после пассивного отдыха; в) после утоления жажды; г) после осмотра врача; д) после аутогенной тренировки.

344. Какие станции устанавливаются на тропе здоровья с физической нагрузкой на этапах между станциями?

а) криволинейный рукоход; б) гимнастические перекладины; в) штанга; г) снайпер, кольцеброс; д) гимнастические бруссы.

345. Какие станции устанавливаются на тропе здоровья с физической нагрузкой на станциях?

а) мини лабиринт; б) гимнастические перекладины, бруссы, штанга; в) дартс; г) снайпер, кольцеброс; д) внимание, мышление.

346. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями?

а) по лучшей технике бега; б) по лучшему времени, показанному на тропе здоровья; в) по количеству выполненных упражнений на станции; г) по количеству безошибочно пройденных этапов между станциями; д) по сумме набранных очков на всех станциях.

347. По какому показателю можно определить победителя на тропе здоровья с дозированием физической нагрузкой на станциях?

а) по количеству найденных станций; б) по сумме набранных очков на всех станциях; в) по количеству безошибочно пройденных этапов между станциями; г) по сумме выполненных упражнений на всех станциях; д) по времени прохождения тропы здоровья.

348. Какая тропа здоровья предназначена для взрослого населения?

а) с дозированной физической нагрузкой на этапах между станциями; б) с дозированием физической нагрузки на станциях; в) все виды троп здоровья; г) не рекомендуются все виды троп здоровья; д) с преодолением препятствий.

349. Какая тропа здоровья наиболее рекомендована для лиц молодого возраста?

а) с дозированием физической нагрузкой на этапах между станциями; б) все виды троп здоровья; в) с дозированием физической нагрузкой на станциях; г) не рекомендуются все виды троп здоровья; д) с ходьбой в темпе 100 и менее шагов в минуту.

350. Какие модели троп и дорожек здоровья целесообразно использовать на территории с большой площадью?

а) круг и петля; б) диаметр; в) восьмерка; г) веер; д) кленовый лист.

351. На какую цель направлены рекреационные средства оздоровления как вид ОРФК?

а) обеспечение активного и рационального отдыха населения на фоне положительных эмоций; б) восстановление утраченных функций организма человека; в) восстановление организма человека после работы или учебы; г) восстановление функциональных возможностей человека после болезни; д) восстановление сниженных физических возможности организма человека после участия в соревнованиях.

352. Что не относится к физкультурно-оздоровительной рекреации, основанной на прикладных видах двигательной деятельности?

а) сбор грибов и ягод; б) рыбная ловля и охота; в) физкультурно-спортивные мероприятия; г) оздоровительно-рекреационные праздники; д) поезда здоровья и туризм.

353. Что не относится к физкультурно-оздоровительной рекреации, основанной на физических упражнениях?

а) подвижные игры и эстафеты; б) конкурсы или смотры; в) спортивно-театрализованные представления; г) аттракционы и театрализованные представления; д) физкультурно-оздоровительные фестивали.

354. Какие направления массового спорта наиболее свойственны для ОРФК?

а) школьно-студенческий спорт; б) профессионально-прикладной спорт; в) физкультурно-кондиционный и оздоровительно-рекреативный спорт; г) спорт высших достижений; д) национальный спорт.

355. Какую цель выполняет спортивно-рекреационная тренировка?

а) подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для конкретного человека уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности; б) подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение возможного для человека уровня психической подготовленности, обусловленная спецификой профессиональной деятельности; в) подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение возможного для человека уровня физической подготовленности, обусловленная спецификой научной деятельности; г) подготовка к профессиональным состязаниям, направленная на достижение возможного для человека уровня профессиональной физической подготовленности; д) подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение возможного для человека уровня интеллектуальной подготовленности, обусловленная спецификой рекреационной деятельности.

356. Какое определение наиболее полно характеризует физкультурно-спортивное мероприятие (ФСМ)?

а) это форма состязательной деятельности людей, направленная на достижение результата в конкретных видах физических упражнений или видах спорта; б) это специально организуемая форма состязательной деятельности людей, направленная на создание определенных условий для достижения результата в конкретных видах физических упражнений или видах спорта; в) это организуемая форма состязательной деятельности людей, направленная на создание определенных условий в конкретных видах физических упражнений или видах спорта; г) это состязательная деятельность людей, направленная на создание определенных условий для достижения результата в конкретных видах физических упражнений; д) это специальная форма деятельности людей, направленная на создание определенных условий для достижения результата в конкретных видах профессий.

357. Какую задачу не выполняют ФСМ в группе их спортивно-технических задач?

а) воспитание прикладных навыков и умений посредством проведения соревнований по прикладным видам спорта; б) предоставление возможности занимающимся попробовать свои силы, испытать себя в контрольных упражнениях, определить уровень своих начальных результатов; в) оценка эффективности занятий в физкультурно-оздоровительных группах и секциях по видам спорта, самостоятельных занятий посредством сдачи нормативов Государственного оздоровительного комплекса и выполнения разрядных требований; г) выявление сильнейших участников и команд, комплектование сборных команд учебного или трудового коллектива, района, города и т.п., установление рекордов; д) обмен опытом работы, демонстрация достижений лучших коллективов и отдельных людей в области конкретной профессии, определение лучших организаций по массовости и качеству профессионально-ориентационной работы.

358. Что не является видом ФСМ?

а) агитационно-пропагандистские ФСМ; б) учебно-тренировочные ФСМ; в) соревнования по сбору грибов и ягод; г) разовые и многоэтапные ФСМ; д) соревнования по отдельным видам спорта.

359. Что не относится к разовым ФСМ?

а) физкультурно-оздоровительные праздники; б) дни здоровья и спорта; в) соревнования по отдельным видам спорта; г) спартакиада; д) пробеги, семейные старты.

360. Какое соревнование не относится к разновидностям спортивных соревнований в ОРФК?

а) матчевые соревнования, первенства; б) закрытые, коммерческие соревнования; в) классификационные и отборочные соревнования; г) открытые или массовые соревнования; д) показательные или блиц-соревнования.

361. Какие виды деятельности не осуществляет оргкомитет (или комиссии) по подготовке и проведению ФСМ?

а) составление планирующей документации, составление и утверждение сметы расходов на его проведение; б) подбор и утверждение главного судьи и судейской коллегии; размещение и питание участников соревнования, контроль за подготовкой условий и оформлением мест проведения мероприятия; в) проведение медицинского осмотра участников мероприятия, определение уровня физической и психической их подготовленности; г) техническое информирование в местах проведения соревнований, оборудование помещений для работы судей, обслуживающего персонала; обеспечение противопожарной и технической безопасности, охрана общественного порядка в местах соревнований; д) медицинское обслуживание соревнований, обеспечение транспортом, уборка территории; вопросы награждения победителей соревнования.

362. Какой основной документ разрабатывается для организации и проведения ФСМ?

а) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий на год; б) положение о проведении ФСМ; в) план-сценарий проведения ФСМ; г) план подготовки ФСМ; д) смета расходов на проведение ФСМ.

363. Сколько основных видов планирующей документации нужно иметь при организации и проведении ФСМ?

а) четыре; б) два; в) семь; г) восемь; д) шесть.

364. Какие виды планирующей документации не должны быть при организации и проведении ФСМ?

а) годовой план распределения учебного материала; б) положение о проведении ФСМ; в) план-сценарий проведения ФСМ; г) план подготовки ФСМ; д) смета расходов на проведение ФСМ.

365. В каком виде планирующей документации все действия при проведении ФСМ отражаются по времени?

а) в поурочном плане; б) в плане подготовки мероприятия; в) в положении о проведении мероприятия; г) в плане-сценарии проведения мероприятия; д) в смете расходов.

366. Какие разделы не входят в структуру положения о проведении ФСМ?

а) цель и задачи; б) время и место проведения; в) программа мероприятия; г) определение победителей; д) план работы коллектива физкультуры.

367. В каком виде планирующей документации отражены цель, задачи и содержание физкультурного мероприятия?

а) в поурочном плане; б) в плане подготовки мероприятия; в) в плане-сценарии мероприятия; г) в положении о проведении мероприятия; д) в плане физкультурно-спортивных мероприятий.

368. Какое определение соответствует понятию «физкультурно-оздоровительная работа»?

а) это специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие видов, средств и форм ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека; б) это специфический вид управленческой деятельности, направленный на внедрение и функционирование видов, средств и форм ОРФК в производственной сферах жизнедеятельности человека; в) это специфический вид педагогической деятельности, направленный на внедрение и развитие видов и форм ОРФК в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека; г) это вид управленческой деятельности, направленный на функционирование и развитие видов ОРФК в досуговой сферах жизнедеятельности человека; д) это специфический вид управленческо-педагогической деятельности, направленный на внедрение, функционирование и развитие ОРФК в производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности человека.

369. Кто непосредственно является организующим и управляющим органом по внедрению ПФК и ОРФК на производстве?

а) директор, профком, отдел научной организации труда, физкультурный актив предприятия; б) зам. директора по экономике, главный бухгалтер; в) отдел технического контроля, начальники цехов; г) зам. директора по финансам; д) медицинские работники предприятия.

370. Что не относится к функциональным обязанностям инструктора-методиста по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе на производстве?

а) планирование, организация и проведение ФОР с трудящимися и членами их семей, ведение необходимой документации; б) разработка программ физкультурно-оздоровительных занятий с учетом специфики труда работников; набор в секции и физкультурно-оздоровительные группы работников учреждения, проведение с ними групповых и индивидуальных занятий, организация работы клубов по интересам; в) педагогическое и медицинское наблюдение за занимающимися, анализ эффективности этих занятий; проведение агитационно-пропагандистской работы в области ОФК и ЗОЖ, теоретических и практических занятий по технике безопасности на занятиях ФУ; г) организация смотров-конкурсов на лучшую постановку ФОР в режиме труда и отдыха трудящихся; подготовка инструкторов-общественников, организационно-методическое руководство их деятельностью; д) финансирование необходимого объема физкультурно-оздоровительной работы на производстве, решение вопросов кредитования средств для ее совершенствования.

371. Какая организация на производстве непосредственно осуществляет физкультурно-оздоровительную работу?

а) директорат; б) профком, отдел научной организации труда; в) совет коллектива физкультуры; г) зам. директора по экономике, главный бухгалтер; д) отдел технического контроля, начальники цехов.

372. Какой вид физкультурно-оздоровительных центров не является основной формой физкультурно-оздоровительной работы на производстве?

а) восстановительно-профилактические центры; б) клубы по спортивным интересам; в) оздоровительно-профилактические центры; г) комплексные физкультурно-оздоровительные центры; д) комнаты психоэмоциональной и психофизической разгрузки.

373. Какую основную задачу выполняет комната психоэмоциональной разгрузки?

а) снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение; б) снять чрезмерное сонливое и вялое состояние; в) снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение и сонливое состояние; г) снять чрезмерное веселое состояние; д) восстановление работоспособности, отдых.

374. Какую основную задачу выполняет комната психофизической разгрузки?

а) вхождение в гипнотическое состояние; б) снятие чрезмерного психоэмоционального напряжения; в) восстановление работоспособности, отдых; г) выполнение силовых упражнений; д) выполнение релаксационных упражнений.

375. Какая цель ставится перед физкультурно-оздоровительной работой по месту жительства населения?

а) массовое вовлечение населения в организованные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности; б) массовое вовлечение населения в организованные формы занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности; в) массовое вовлечение населения в самостоятельные формы занятий физическими упражнениями спортивной направленности; г) массовое вовлечение населения в организованные занятия спортом высших достижений; д) массовое вовлечение населения в организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями оздоровительно-профессиональной направленности.

376. Какая организация непосредственно не участвует в физкультурно-оздоровительной работе по месту жительства населения?

а) Минспорта и туризма; б) Министерство образования; в) Министерство по чрезвычайным ситуациям; г) Министерство жилищно-коммунального хозяйства; д) Министерство культуры.

377. Какая организация является центральным звеном в управлении физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения?

а) Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением; б) Физкультурно-спортивный клуб или комплекс; в) Культурно-спортивный комплекс; г) Культурно-спортивный центр; д) Физкультурно-оздоровительный центр (комбинат).

378. Какая организация не является непосредственной формой проведения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения?

а) Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением; б) Физкультурно-спортивный клуб или комплекс; в) Культурно-спортивный комплекс; г) Культурно-спортивный центр; д) Физкультурно-оздоровительный центр (комбинат).

379. Какая форма физкультурно-оздоровительной работы с населением относится к ее частным формам? а) Физкультурно-спортивный клуб или комплекс; б) Клуб по физкультурно-спортивным интересам, Школа здоровья; в) Культурно-спортивный комплекс; г) Культурно-спортивный центр; д) Физкультурно-оздоровительный центр (комбинат).

380. Какие функции выполняет культурно-спортивный комплекс по месту жительства?

а) работа кружков творческой, художественной и физкультурной направленности; б) работа кружков творческой и художественной направленности; в) работа кружков физкультурной направленности; г) работа спортивной школы; д) работа клубов художественной самодеятельности.

381. Какая характеристика не относится к методическим характеристикам обеспечения эффективности физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения?

а) учет основных принципов ОФК и ОРФК, проведение маркетинговых исследований для определения актуальности и рентабельности форм и видов предоставляемых физкультурно-спортивных услуг населению; разработка мер материального и морального стимулирования занимающихся ФУ и ведущих ЗОЖ; б) строительство и реконструкция материально-спортивной базы для организованных и самостоятельных занятий в микрорайонах, общежитиях, жилых домах; расширение источников и величины финансирования на проведение ФОР, оплаты труда физкультурным работникам; в) разработка и применение инновационных видов и форм АиП по вопросам ОФК и ЗОЖ, создание консультационных пунктов при основных формах ФОР для получения населением необходимой информации; г) координация усилий всех субъектов управления ФОР: физической культуры, образования, культуры, финансов, юриспруденции; создание четкой нормативной основы в системе управления этой работой, постоянное ее совершенствование с учетом экономических, социальных, политических и культурно-образовательных условий; д) постоянное изучение методами социологических и педагогических исследований социально-психологического климата в основных и частных формах физкультурно-оздоровительной работы.

382. Какой основной документ разрабатывается в организациях и учреждениях для обеспечения четкости и эффективности физкультурно-оздоровительной работы?

а) календарный план физкультурно-спортивных мероприятий на год; б) положение о проведении ФСМ; в) план-сценарий проведения ФСМ; г) план подготовки ФСМ; д) план физкультурно – оздоровительной работы на год.

383. Какой раздел не разрабатывается в структуре плана физкультурно – оздоровительной работы на год?

а) Организационная и Финансово-хозяйственная работа; б) Агитационно-пропагандистская и Учебно-методическая работа; в) Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа; г) Врачебно-педагогический контроль, Учет и отчетность; д) Научная и научно-методическая работа.

384. Какая форма не участвует в физкультурно-оздоровительной работе по месту отдыха и лечения населения?

а) парки культуры и отдыха; б) домах отдыха и пансионаты; в) туристические базы; г) санатории, санатории-профилактории; д) физкультурно-оздоровительные центры.

385. Какую функцию не выполняет парк культуры и отдыха применительно к ОРФК ?

а) строительство и ремонт спортивных сооружений, приобретение инвентаря коллективного пользования; б) организация работы различных аттракционов; в) обеспечение условий для физкультурно-спортивных занятий и зрелищных ФСМ для различных возрастных групп населения; г) создание физкультурно-оздоровительных групп; д) проведение консультационной работы и пропаганды самостоятельных и организованных занятий ФУ.

386. К каким заведениям относятся санатории?

а) к учреждениям отдыха; б) профилактическим; в) лечебным; г) развлекательным; д) спортивным.

387. Какие двигательные режимы не используются в санаториях?

а) тренирующий; б) щадяще – укрепляющий; в) интенсивно – тренирующий; г) щадящий; д) щадяще – тренирующий.

388. К какому профилю учреждений относятся санатории-профилактории?

а) к лечебным; б) учреждениям отдыха; в) профилактическим; г) оздоровительно-профилактическим; д) увеселительно-развлекательным учреждениям.

389. Какие средства ОРФК не применяются в санаториях-профилакториях?

а) утренняя гимнастика до начала работы; индивидуальные и групповые занятия восстановительной гимнастикой после работы; б) специальные физические упражнения в лечебных целях; разнообразные физические упражнения в рекреационно-развлекательных целях; в) соревнования по различным спортивным играм; г) соревнования по шахматам, шашкам; д) ближний и дальний туризм.

390. К какому профилю учреждений относятся дома отдыха, пансионаты?

а) лечебно-реабилитационному; б) оздоровительно-рекреационному; в) оздоровительно-профилактическому; г) развлекательно-профилактическому; д) спортивно-оздоровительному.

391. Какие средства ОРФК не применяются в домах отдыха и пансионатах?

а) утренняя, ритмическая и дыхательная гимнастики, закаливание; б) дозированные ходьба (терренкур) и бег, занятия на тропе здоровья, ближний туризм; в) массаж и самомассаж, упражнения с использованием тренажеров, оборудования и инвентаря; спортивные соревнования и праздники; г) спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и др.; д) двигательные режимы лечебного профиля.

392. Какие виды физкультурно-оздоровительных групп организуются в ОРФК?

а) ОФП, СФП, здоровья; б) ОФП, лечебные, контрольные; в) СФП, реабилитационные, производственные; г) здоровья, отдыхающие, ОФП; д) профессионально-прикладной специальной подготовки.

393. Какая группа является физкультурно-оздоровительной?

а) олимпийской подготовки; б) профессиональной подготовки; в) профессиональной подготовки; г) группа здоровья; д) спортивной подготовки;

394. В какой физкультурно-оздоровительной группе занятия имеют спортивную направленность?

а) профессиональной подготовки; б) олимпийской подготовки; в) специальной физической подготовки; г) скоростной подготовки; д) спортивной подготовки.

395. В какой физкультурно-оздоровительной группе занятия имеют общеоздоровительную направленность?

а) профессиональной подготовки; б) общей физической подготовки; в) спортивной подготовки; г) олимпийской подготовки; д) теоретической подготовки.

396. В какой физкультурно-оздоровительной группе занятия имеют лечебно-реабилитационную направленность?

а) профессиональной подготовки; б) спортивной подготовки; в) олимпийской подготовки; г) группа здоровья; д) скоростной подготовки.

397. Какие задачи не выполняются физкультурно-оздоровительными группами?

а) оздоровительные; б) образовательные; в) воспитательные; г) контрольно-учетные; д) пропагандистские.

398. Какие организационные особенности не имеют ведущего значения в комплектовании физкультурно-оздоровительных групп?

а) подбор занимающихся осуществляется с учетом пола, возраста (дети, начиная с 5-летнего возраста), состояния здоровья, уровня физической подготовленности и профессии; б) группы образуются из лиц со схожим состоянием здоровья; в) комплектование смешанных групп осуществляется с учетом места проживания занимающихся; г) подбор лиц в разновозрастные группы не должен осуществляться с разницей в их возрасте более 10 лет; д) при комплектовании групп по половому признаку предпочтение отдается однополым группам.

399. Что не обязаны делать организаторы работы физкультурно-оздоровительных групп?

а) проводить агитационно-пропагандистские мероприятия, учитывать потребности и интересы человека; б) документально оформлять желающих, при наборе в платные

ФОГ определять порядок абонементной платы, правила взаимоотношений между организаторами и занимающимися в соответствии с установленными нормами; в) заключать договора с участковыми поликлиниками или поликлиниками предприятий о медицинском контроле за занимающимися в ФОГ; обеспечивать материальной базой и гигиеническим состоянием место проведения занятий; г) разрабатывать планирующую и учетную документацию; д) проводить врачебную оценку принадлежности занимающихся к определенной медицинской группе.

400. Какой документ не относится к планированию учебно-тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах?

а) программа физкультурно-оздоровительных занятий; б) годовой план-график распределения учебного материала; в) поурочный план на месяц, квартал; г) план-конспект занятия; д) журнал учета работы группы.

401. Какой возрастной период имеет место в возрастной классификации?

а) второй период зрелого возраста; б) первый период среднего возраста; в) посредственный возраст; г) молоджавый возраст; д) второй период пожилого возраста.

402. Какой возрастной период имеет место в возрастной классификации?

а) молодой возраст; б) первый период среднего возраста; в) второй период пожилого возраста; г) посредственный возраст; д) активный возраст.

403. Какой возрастной период имеет место в возрастной классификации?

а) первый период зрелого возраста; б) первый период среднего возраста; в) второй период пожилого возраста; г) молоджавый возраст; д) посредственный возраст.

404. Какой возрастной период имеет место в возрастной классификации?

а) пожилой возраст; б) первый период среднего возраста; в) молоджавый возраст; г) первый период среднего возраста; д) активный возраст.

405. Какой возрастной период имеет место в возрастной классификации?

а) пожилой возраст; б) первый период среднего возраста; в) молоджавый возраст; г) первый период среднего возраста; д) старческий возраст.

406. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст мужчин относится к зрелому?

а) 18-20 лет; б) 16-17 лет; в) 18-28 лет; г) 29-39 лет; д) 20-25 лет.

407. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст женщин относится к зрелому?

а) 18-20 лет; б) 27-30 лет; в) 18-28 лет; г) 29-34 лет; д) 20-25 лет.

408. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст мужчин относится к среднему?

а) 50-60 лет; б) 40-59 лет; в) 30-48 лет; г) 29-35 лет; д) 20-25 лет.

409. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст женщин относится к среднему?

а) 38-50 лет; б) 35-54лет; в) 28-38 лет; г) 29-35 лет; д) 30-45 лет.

410. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст женщин относится к пожилому?

а) 38-50 лет; б) 35-54лет; в) 55-74 лет; г) 29-35 лет; д) 30-45 лет.

411. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст мужчин относится к пожилому?

а) 50-70 лет; б) 45-64 лет; в) 28-38 лет; г) 49-65 лет; д) 60-74 лет.

412. Какой возрастной период у женщин относится к молодому возрасту?

а) 25-30 лет; б) 55-74 лет; в) 40-45 лет; г) 20-25 лет; д) 18-28 лет.

413. Какой возрастной период у мужчин относится к молодому возрасту?

а) 20-25 лет; б) 18-22 лет; в) 16-18 лет; г) 25-30 лет; д) 18-28 лет.

414. В соответствии с классификацией возрастных периодов населения, какой возраст относится к старческому?

а) 78-90 лет; б) 55-70лет; в) 68-78 лет г) 75-89 лет; д) 80-85 лет.

415. Что такое «гипокинезия»?

а) недостаток физических усилий на движения; б) недостаток движений; в) недостаточный показ спортивных кинофильмов; г) недостаточная нагрузка в спортивной тренировке; д) низкий спортивный результат.

416. Что такое «гиподинамия»? а) недостаток движений; б) очень большая физическая нагрузка; в) недостаточное количество спортивных телепередач; г) недостаток физических усилий при выполнении движений; д) недостаточная динамометрия.

417. Что не входит в понятие «физическое состояние человека»?

а) уровень развития функциональных систем организма; б) уровень физического развития; в) уровень физической подготовленности; г) состояние функциональных систем организма; д) физическая способность преодолевать сложные условия местности.

418. С какого возраста у мужчин начинают проявляться инволюционные изменения?

а) с 40 лет; б) с 35 лет; в) с 25 лет; г) с 50 лет; д) с 55 лет.

419. С какого возраста у женщин начинают проявляться инволюционные изменения?

а) с 40 лет; б) с 35 лет; в) с 25 лет; г) с 50 лет; д) с 55 лет.

420. Какие симптомы относятся к возрастным жалобам взрослого населения?

а) постоянные или периодические боли в душе; б) боли в области сердца; в) длительный сон; г) высокий двигательный режим; д) желание заниматься штангой.

421. Какие симптомы относятся к возрастным жалобам взрослого населения?

а) высокий двигательный режим; б) длительный и крепкий сон; в) раздражительность и бессонница; г) постоянные боли в душе; д) желание заниматься на гимнастических снарядах.

422. Какие симптомы относятся к возрастным жалобам взрослого населения?

а) периодические боли в душе; б) длительный сон; в) желание развивать скорость; г) общая слабость, быстрая утомляемость; д) желание заниматься творчеством.

423. До какого возраста у человека может сохраняться высокая умственная работоспособность?

а) до 50-60 лет; б) до 40-50 лет; в) до 60-70 лет; г) 80-90 лет; д) 35-55 лет.

424. Какие физические качества необходимо преимущественно развивать у взрослого населения?

а) силу, быстроту, ловкость; б) выносливость, гибкость, силу; в) выносливость, быстроту, ловкость; г) быстроту; скоростную выносливость; д) силовую выносливость, быстроту.

425. Какое физическое качество наиболее важно развивать в процессе физкультурно-оздоровительных занятиях?

а) скорость; б) силу; в) гибкость; г) выносливость; д) ловкость.

426. С какой целью необходимо развивать общую выносливость у взрослого населения?

а) для укрепления сердечнососудистой и дыхательной системы; б) для улучшения аппетита; в) для увеличения веса выносимого груза из помещения; г) для более длительного сохранения сна; д) для развития наблюдательности.

427. Какие функциональные системы наиболее выражено совершенствуются при развитии выносливости?

а) нервная; б) выделительная; в) сердечнососудистая и дыхательная; г) эндокринная; д) социальная и нервная;

428. При каких физических нагрузках необходимо развивать гибкость?

а) при малых; б) при средних; в) при больших; г) при максимальных; д) при резких.

429. Какая цель развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?

а) для создания и сохранения мышечного корсета; б) для самозащиты; в) для участия в соревнованиях по тяжелой атлетике; г) для длительного сохранения работоспособности; д) для длительной переноски тяжестей.

430. Какая методика развития силы у лиц среднего и пожилого возраста?

а) среднее количество повторений с отягощениями до 50% от максимальных; б) максимальное количество повторений с отягощениями свыше 50% от максимальных; в) малое количество повторений с максимальным весом отягощений; г) малое количество повторений с отягощениями 75-90% от максимальных; д) большое количество повторений с максимальным весом.

431. Какие задачи физкультурно-оздоровительных занятий не ставятся для лиц молодого возраста?

а) совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма; б) достижение спортивных результатов в ФСМ; в) достижение оптимального уровня его устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды; г) ориентация на развитие профессиональных качеств, необходимых в конкретном виде труда и профессии; д) приобретение специальных знаний о влиянии ФУ на гармоничное развитие человека в этом возрасте.

432. Какие задачи физкультурно-оздоровительных занятий не ставятся для лиц в первом периоде зрелого возраста?

а) сохранение достигнутого уровня физической и умственной работоспособности, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; б) углубление знаний о возрастных изменениях и значении регулярных занятий физическими упражнениями; в) поддержание на высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений и физических качеств, применительно к требованиям профессии и условиям быта; г) углубление специальных знаний о влиянии на организм физических упражнений в процессе производства и режиме свободного времени; д) формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям ФУ с оздоровительной направленностью.

433. Какие задачи физкультурно-оздоровительных занятий не ставятся для лиц во втором периоде зрелого возраста?

а) ориентация на развитие профессиональных качеств, необходимых в конкретном виде труда и профессии; б) оптимизация уровня двигательной активности для противодействия возрастным изменениям, поддержание необходимого уровня дееспособности организма, содействие творческому долголетию; в) обеспечение уровня развития двигательных умений, необходимых в производственной и повседневной деятельности; г) углубление знаний о возрастных изменениях и значении регулярных занятий физическими упражнениями; д) формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

434. Какие задачи физкультурно-оздоровительных занятий не ставятся для лиц пожилого возраста?

а) сохранение и поддержание оптимального двигательного режима, организация разнообразного и полноценного досуга; б) поддержание уровня здоровья и творческого долголетия; в) поддержание уровня двигательных умений, необходимых в повседневной жизни; г) углубление знаний о возрастных изменениях и значении занятий физическими упражнениями для сохранения здоровья и навыков самообслуживания; д) поддержание на высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений и физических качеств применительно к требованиям профессии.

435. Какие задачи физкультурно-оздоровительных занятий не ставятся для лиц старческого возраста?

а) сохранение оптимального для данного возраста двигательного режима; б) поддержание функциональных возможностей организма и профилактика заболеваний;

в) углубление специальных знаний о влиянии на организм физических упражнений в процессе производства и режиме свободного времени; г) сохранение возможностей и навыков самообслуживания; д) поддержание необходимого уровня дееспособности организма.

436. Какое определение наиболее полно соответствует понятию «оздоровительная физическая тренировка»?

а) это специально организованный процесс применения принципов ОФК с целью развития и совершенствования физического потенциала, уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека; б) это целенаправленный, специально организованный педагогический процесс применения принципов, методов и средств ОФК с целью развития и совершенствования физического потенциала, повышения или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека; в) это целенаправленный педагогический процесс применения методов ОФК с целью развития и совершенствования физического потенциала человека; г) это специально организованный процесс применения принципов и средств ОФК с целью повышения или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека; д) это целенаправленный, специально организованный процесс применения методов и средств ОФК с целью развития и совершенствования или поддержания уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма человека.

437. Что не является признаком оздоровительной физической тренировки?

а) использование средств ОФК для профилактики сердечнососудистых заболеваний, повышение уровня физического состояния человека; б) доминирующая роль доступных упражнений, не требующих высокой двигательной подготовленности и специального инвентаря; в) исключение из занятий травмоопасных и излишне нагрузочных упражнений; г) положительная эмоциональность занятий, удовольствие и удовлетворенность от применяемых средств ОФК, создание убежденности в важности ФУ, формирование физкультурных знаний для самостоятельных занятий; д) доминирующая роль силовых упражнений с учетом высокой двигательной подготовленности и применением специального инвентаря.

438. Какой принцип не относится к принципам физического воспитания, определяющего специфику оздоровительной физической тренировки?

а) вариативности, многообразия и комплексного использования средств, видов и форм ОФК; б) оптимальности и систематичности физических нагрузок; в) сознательности, активности, наглядности; г) постепенного наращивания тренирующего воздействия и адаптированного сбалансирования динамических нагрузок; д) циклического построения и возрастной адекватности

439. Какой метод используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

а) соревновательный метод; б) метод предельных нагрузок; в) массажный метод; г) метод гипноза; д) бальнеологический метод.

440. Какой метод используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

а) метод предельных нагрузок; б) метод показа; в) массажный метод; г) метод гипноза; д) бальнеологический метод.

441. Какой метод используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

а) бальнеологический метод; б) метод ударных нагрузок; в) метод рассказа; г) метод гипноза; д) массажный метод.

442. Какой метод используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

а) массажный метод; б) бальнеологический метод; в) предельных нагрузок; г) метод гипноза; д) игровой метод.

443. Какой метод не используется при проведении физкультурно-оздоровительных занятий?

а) соревновательный метод; б) строго регламентированного упражнения; в) метод круговой тренировки; г) метод гипноза; д) игровой метод.

444. Какие методы относятся к методам воспитания физических качеств?

а) метод оздоровительной направленности; б) стандартного и переменного упражнения; в) метод сложно подчиненного упражнения; г) метод опережающего действия; д) метод сознательности и активности.

445. Какой метод не относится к методам обучения двигательным действиям?

а) метод расчлененного упражнения; б) целостно-конструктивного упражнения; в) сопряженного воздействия; г) метод сложно подчиненного упражнения; д) метод конструктивного упражнения.

446. Что не является параметром оценки физической нагрузки?

а) продолжительность (длительность) физической нагрузки; б) периодичность физической нагрузки; в) тип физической нагрузки; г) интенсивность физической нагрузки; д) уровень физической нагрузки.

447. Какой тренировочный режим не используется в зависимости от интенсивности физической нагрузки в оздоровительной физической тренировке?

а) анаэробный режим; б) аэробно-анаэробный режим; в) реабилитационный режим; г) аэробный режим; д) восстановительный режим.

448. Какие способы повышения объема физической нагрузки в ОФК?

а) повышаем одновременно интенсивность и длительность; б) вначале повышаем интенсивность, затем длительность; в) вначале повышаем длительность, затем интенсивность; г) повышаем одновременно интенсивность и длительность, но облегчаем условия выполнения физического упражнения; д) повышаем одновременно интенсивность и длительность, при этом усложняем условия выполнения физического упражнения.

449. Какой темп оздоровительного бега считается максимально допустимым?

а) 130 шагов в минуту; б) 150 шагов в минуту; в) 170 шагов в минуту; г) 190 шагов в минуту; д) 205 шагов в минуту.

450. Какие исходные положения преимущественно рекомендуются при оздоровительных занятиях физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста?

а) стоя; б) стоя со штангой; в) сидя и лежа; г) сидя и в висе; д) стоя на ограниченной опоре.

451. Какая оптимальная продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий?

а) 120 мин; б) 10-15 мин; в) 20-30 мин; г) 45-60 мин; д) 110 мин.

452. Какая минимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для получения оздоровительного эффекта?

а) 5-10 мин; б) 20-30 мин; в) 35-45 мин; г) 50-60 мин; д) 55-65 мин.

453. Какие допустимые величины ЧСС должны быть при физкультурно-оздоровительных занятиях в молодом возрасте?

а) 100-120 уд/мин; б) 90-100 уд/мин; в) 120-150 уд/мин; г) 130-180 уд/мин; д) 150-170 уд/мин.

454. Какие допустимые величины ЧСС должны быть при физкультурно-оздоровительных занятиях в среднем возрасте?

а) 110-140 уд/мин; б) 90-100 уд/мин; в) 130-160 уд/мин; г) 130-180 уд/мин; д) 150-170 уд/мин.

455. Как определить максимально допустимую ЧСС для молодого возраста основной медицинской группы?

а) 180 минус возраст; б) 220 минус возраст; в) 190 минус возраст; г) 200 минус возраст; д) 170 минус возраст.

456. Как определить максимально допустимую ЧСС для взрослого населения основной медицинской группы?

а) 180 минус возраст; б) 220 минус возраст; в) 190 минус возраст; г) 200 минус возраст; д) 170 минус возраст.

457. Как определить максимально допустимую ЧСС для лиц с ослабленным здоровьем подготовительной медицинской группы?

а) 180 минус возраст; б) 220 минус возраст; в) 190 минус возраст; г) 200 минус возраст; д) 170 минус возраст.

458. Какое распределение времени в уроке будет оптимальным при развитии физических качеств у взрослого населения?

а) на развитие силы – 15 %; б) на развитие скорости – 5%; в) на развитие гибкости – 20%; г) на развитие ловкости – 10 %; д) на развитие выносливости – 50 %.

459. Какое распределение времени в уроке будет оптимальным при развитии физических качеств у взрослого населения?

а) на развитие силы – 5 %; б) на развитие скорости – 50 %; в) на развитие гибкости – 5 %; г) на развитие выносливости – 30 %; д) на развитие ловкости – 10 %.

460. Какое распределение времени в уроке будет оптимальным при развитии физических качеств у взрослого населения?

а) на развитие выносливости – 35 %; б) на развитие скорости – 45%; в) на развитие гибкости – 5 %; г) на развитие ловкости – 10 %; д) на развитие силы – 5 %.

461. В каком двигательном режиме необходимо выполнять физические упражнения с большой осторожностью?

а) в динамическом; б) в изометрическом; в) в тонизирующем; г) в щадящем; д) в свободном.

462. Какой характер физических нагрузок наиболее выражено даст оздоровительный эффект?

а) длительные со средней интенсивностью; б) кратковременные с высокой интенсивностью; в) длительные с низкой интенсивностью; г) длительные с высокой интенсивностью; д) кратковременные с низкой интенсивностью.

463. В процессе использования каких физических упражнений наиболее доступно осуществляется врачебно-педагогический контроль?

а) ациклическими средствами; б) циклическими средствами; в) спортивными играми; г) развлекательных и высоко эмоциональных; д) с элементами экстремальных ситуаций.

464. Какие показатели не используются при педагогическом контроле в физкультурно-оздоровительных занятиях?

а) цвет лица; б) потоотделение; в) частота дыхания; г) координация движения; д) артериальное давление.

465. Что такое интенсивность выполнения физических упражнений?

а) количество выполненных упражнений; б) количество выполненных движений за единицу времени; в) смена веса используемых отягощений; г) частота сердечных сокращений за 1 минуту; д) частота дыхания за единицу времени.

466. В каких условиях отмечена наибольшая оздоровительная эффективность занятий физическими упражнениями?

а) в спортивном зале; б) в бассейне; в) на свежем воздухе; г) в спортивном манеже; д) в тренажерном зале.

467. Какие методы проведения физкультурно-оздоровительных занятий необходимо применять с осторожностью?

а) принудительно-облегчающий; б) разучивание в целом; в) игровой и соревновательный; г) разучивание по частям; д) круговой метод.

468. Можно ли контролировать величину физической нагрузки на организм по внешним признакам утомления?

а) да, в течение всего занятия; б) нет, так как отсутствует врачебный контроль; в) да, только до начала занятий; г) да, только после окончания занятий; д) нет, в связи с низкой эффективностью.

469. Какая оптимальная продолжительность занятий физическими упражнениями для снижения веса?

а) 30-40 мин.; б) 5-10 мин.; в) 10-20 мин.; г) 20-25 мин.; д) 45-60 мин.

470. Какая оптимальная продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий? а) 60-90 мин.; б) 30-40 мин.; в) 45-60 мин.; г) 90-120 мин.; д) 20-30 мин.

471. Какая оптимальная частота физкультурно-оздоровительных занятий в недельном цикле при их длительности 15-25 минут?

а) 5-6 раз; б) 4-5 раз; в) 3-4 раза; г) 2-3 раза; д) 1-2 раза.

472. Какая оптимальная частота физкультурно-оздоровительных занятий в недельном цикле при их длительности 45-60 минут?

а) 5-6 раз; б) 4-5 раз; в) 3-4 раза; г) 2-3 раза; д) 1-2 раза.

473. По каким внешним признакам утомления нельзя контролировать величину влияния физической нагрузки на организм человека?

а) по состоянию зрачков глаз; б) по походке; в) по цвету лица; г) по интенсивности потоотделения; д) по речи.

474. Какие физические упражнения необходимо использовать для взрослого населения с большой осторожностью?

а) упражнения на свежем воздухе; б) ациклические и статические упражнения; в) циклические упражнения; г) дыхательные упражнения; д) релаксационные упражнения.

475. Какие параметры пороговой физической нагрузки?

а) нагрузки при ЧСС 180 и выше уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; б) нагрузки при ЧСС 110-150 уд/мин, 2-3 раза в неделю, длительностью 45-60 минут; в) нагрузки при ЧСС 160-180 уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; г) нагрузки при ЧСС 90-100 уд/мин, 1-2 раза в неделю, длительностью до 15-20 минут; д) нагрузки при ЧСС 70-90 уд/мин 1 раз в неделю, длительностью 5-10 минут.

476. Какие параметры оптимальной физической нагрузки?

а) нагрузки при ЧСС 180 и выше уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; б) нагрузки при ЧСС 110-150 уд/мин, 2-3 раза в неделю, длительностью 45-60 минут; в) нагрузки при ЧСС 160-180 уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; г) нагрузки при ЧСС 90-100 уд/мин, 1-2 раза в неделю, длительностью до 15-20 минут; д) нагрузки при ЧСС 70-90 уд/мин 1 раз в неделю, длительностью 5-10 минут.

477. Какие параметры пиковой физической нагрузки?

а) нагрузки при ЧСС 180 и выше уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; б) нагрузки при ЧСС 110-150 уд/мин, 2-3 раза в неделю, длительностью 45-60 минут; в) нагрузки при ЧСС 160-180 уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; г) нагрузки при ЧСС 90-100 уд/мин, 1-2 раза в неделю, длительностью до 15-20 минут; д) нагрузки при ЧСС 70-90 уд/мин 1 раз в неделю, длительностью 5-10 минут.

478. Какие параметры сверх физической нагрузки?

а) нагрузки при ЧСС 180 и выше уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; б) нагрузки при ЧСС 110-150 уд/мин, 2-3 раза в неделю, длительностью 45-60 минут; в) нагрузки при ЧСС 160-180 уд/мин., 4 и более раз в неделю, длительностью более 60 минут; г) нагрузки при ЧСС 90-100 уд/мин, 1-2 раза в неделю, длительностью до 15-20 минут; д) нагрузки при ЧСС 70-90 уд/мин 1 раз в неделю, длительностью 5-10 минут.

479. При какой ЧСС осуществляется анаэробный тренировочный режим?

а) при ЧСС 80-90 уд/мин; б) при ЧСС 150-160 уд/мин; в) при ЧСС 110-140 уд/мин; г) при ЧСС 90-100 уд/мин; д) при ЧСС 170-190 и выше уд/мин.

480. При какой ЧСС осуществляется аэробно-анаэробный тренировочный режим?

а) при ЧСС 80-90 уд/мин; б) при ЧСС 150-160 уд/мин; в) при ЧСС 110-140 уд/мин; г) при ЧСС 90-100 уд/мин; д) при ЧСС 170-190 и выше уд/мин.

481. При какой ЧСС осуществляется аэробный тренировочный режим?

а) при ЧСС 80-90 уд/мин; б) при ЧСС 150-160 уд/мин; в) при ЧСС 110-140 уд/мин; г) при ЧСС 90-100 уд/мин; д) при ЧСС 170-190 и выше уд/мин.

482. При какой ЧСС осуществляется восстановительный тренировочный режим?

а) при ЧСС 80-90 уд/мин; б) при ЧСС 150-160 уд/мин; в) при ЧСС 110-140 уд/мин; г) при ЧСС 90-100 уд/мин; д) при ЧСС 170-190 и выше уд/мин.

483. Какой показатель ЧСС у лиц молодого возраста в покое считается отличным?

а) 30-40 уд/мин; б) 61- 65 уд/мин; в) 65-75 уд/мин; г) свыше 75 уд/мин; д) 50-60 уд/мин.

484. Какой показатель ЧСС у лиц молодого возраста в покое считается хорошим?

а) 30-40 уд/мин; б) 61-65 уд/мин; в) 65-75 уд/мин; г) свыше 75 уд/мин; д) 50-60 уд/мин.

485. Какой показатель ЧСС у лиц молодого возраста в покое считается удовлетворительным?

а) 30-40 уд/мин; б) 61-65 уд/мин; в) 65-75 уд/мин; г) свыше 75 уд/мин; д) 50-60 уд/мин.

486. Какой показатель ЧСС у лиц молодого возраста в покое считается плохим?

а) 30-40 уд/мин; б) 61-65 уд/мин; в) 65-75 уд/мин; г) свыше 75 уд/мин; д) 50-60 уд/мин;

487. Какие функциональные пробы применяются в ОФК?

а) одномоментные; б) 4-х моментные; в) пролонгированные; г) срочные; д) реальные.

488. Какие функциональные пробы применяются в ОФК?

а) реальные; б) двухмоментные; в) срочные; г) мгновенные; д) естественные.

489. Какие функциональные пробы применяются в ОФК?

а) естественные; б) срочные; в) трехмоментные; г) реальные; д) четырехмоментные.

490. Какие функциональные пробы применяются в ОФК?

а) срочные; б) четырехмоментные; в) реальные; г) мгновенные; д) 3-х минутный бег на месте.

491. Какой показатель ортостатической пробы считается плохим?

а) прирост ЧСС до 20 уд/мин; б) прирост ЧСС более чем на 20 уд/мин; в) прирост ЧСС до 12 уд/мин; г) прирост ЧСС до 5 уд/мин; д) прирост ЧСС до 7 уд/мин.

492. Какой показатель ортостатической пробы считается хорошим?

а) прирост ЧСС до 20 уд/мин; б) прирост ЧСС более чем на 20 уд/мин; в) прирост ЧСС до 12 уд/мин; г) прирост ЧСС до 5 уд/мин; д) прирост ЧСС до 7 уд/мин.

493. Какой показатель ортостатической пробы считается удовлетворительным?

а) прирост ЧСС до 20 уд/мин; б) прирост ЧСС более чем на 20 уд/мин; в) прирост ЧСС до 12 уд/мин; г) прирост ЧСС до 5 уд/мин; д) прирост ЧСС до 7 уд/мин;

494. Каким показателем не оценивается состояние дыхательной системы?

а) жизненная емкость легких; б) частота дыхания; в) задержка дыхания; г) временем восстановления дыхания после физической нагрузки; д) качеством вдыхаемого воздуха.

495. Каким показателем не оценивается состояние сердечнососудистой системы?

а) по ЧСС в покое; б) по динамике ЧСС после физической нагрузки; в) реакции ССС на изменение физической нагрузки; г) по показателям артериального давления; д) по эмоциональному состоянию.

496. Какими индексами и пробами не определяется эффективность физкультурно-оздоровительных занятий?

а) по весоростовому индексу; б) по жизненному индексу; в) по пробе Ромберга; г) по уровню физического состояния; д) по уровню энергетического состояния.

497. Какая зависимость уровня здоровья от образа жизни?

а) не зависит; б) на 10 %; в) на 20 %; г) на 50 %; д) на 100 %.

498. Что относится к организованным формам физкультурно-оздоровительных занятий?

а) занятия в семье, в кругу друзей, товарищей; б) индивидуальные занятия в парке; в) занятия в физкультурно-оздоровительных группах; г) групповые самостоятельные занятия; д) самостоятельные занятия по плану.

499. Какой вид планирующей документации отражает последовательность прохождения учебного материала в течение года?

а) поурочный план-график; б) годовой план подготовки праздника; в) план физкультурно-спортивных мероприятий на год; г) годовой план-график; д) план работы коллектива физкультуры на год;

500. Какие группы показателей не включаются в дневник самоконтроля?

а) весоростовые показатели; б) показатели физических качеств; в) результаты функциональных проб и тестов; г) показатели самочувствия, сна, аппетита; д) показатели суммы знаний в ОФК.

**ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ОРГАНИЗАЦИЯ
И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ТУРИЗМА»**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	А	51	Д	101	Д	151	В	201	Д	251	Б	301	А	351	А	401	А	451	Г
2	Д	52	В	102	В	152	А	202	А	252	А	302	Г	352	В	402	А	452	Б
3	В	53	Д	103	В	153	Б	203	Б	253	Г	303	Г	353	Г	403	А	453	В
4	Д	54	В	104	Д	154	Б	204	Д	254	Б	304	Б	354	В	404	А	454	А
5	В	55	Б	105	А	155	В	205	А	255	Г	305	В	355	А	405	Д	455	Б
6	А	56	Г	106	Г	156	В	206	Д	256	А	306	Г	356	Б	406	Г	456	Г
7	Г	57	А	107	В	157	А	207	Д	257	Б	307	Г	357	Д	407	Г	457	В
8	Б	58	В	108	Г	158	Б	208	В	258	В	308	А	358	В	408	Б	458	Д
9	Б	59	Б	109	А	159	Д	209	А	259	Д	309	А	359	Г	409	Б	459	Г
10	А	60	В	110	Д	160	Д	210	Д	260	Б	310	В	360	Б	410	В	460	А
11	Б	61	Д	111	Б	161	Б	211	А	261	В	311	Б	361	В	411	Д	461	Б
12	Д	62	Б	112	А	162	А	212	Д	262	Г	312	В	362	А	412	Д	462	А
13	Д	63	А	113	Д	163	А	213	Д	263	Б	313	В	363	А	413	Д	463	Б
14	Д	64	В	114	Б	164	В	214	А	264	В	314	А	364	А	414	Г	464	Д
15	Б	65	А	115	В	165	Д	215	Б	265	А	315	Д	365	Г	415	Б	465	Б
16	Г	66	Д	116	Д	166	А	216	Г	266	Д	316	Б	366	Д	416	Г	466	В
17	Б	67	Г	117	Г	167	Б	217	Г	267	Б	317	Г	367	Г	417	Д	467	В
18	А	68	Г	118	Б	168	Г	218	А	268	Д	318	Б	368	А	418	А	468	А
19	Г	69	Б	119	Г	169	Б	219	В	269	А	319	Б	369	А	419	Б	469	Д
20	Г	70	Д	120	Г	170	Г	220	Б	270	В	320	Г	370	Д	420	Б	470	В
21	Б	71	Б	121	В	171	В	221	Г	271	Д	321	Д	371	В	421	В	471	А
22	А	72	В	122	А	172	Б	222	Д	272	Б	322	А	372	Б	422	Г	472	Г
23	Б	73	Б	123	Г	173	Б	223	А	273	Г	323	Г	373	А	423	В	472	А
24	В	74	Г	124	Д	174	Б	224	А	274	Б	324	Б	374	В	424	Б	474	Б
25	А	75	Д	125	В	175	А	225	Г	275	А	325	Г	375	А	425	Г	475	Г
26	Д	76	Б	126	А	176	Г	226	Б	276	Г	326	Б	376	В	426	А	476	Б
27	Б	77	В	127	Б	177	Г	227	А	277	Д	327	Д	377	А	427	В	477	В
28	Г	78	Г	128	Д	178	Г	228	Б	278	В	328	В	378	А	428	Б	478	А
29	Г	79	Б	129	Б	179	Г	229	Д	279	Г	329	Г	379	Б	429	А	479	Д
30	Б	80	Б	130	В	180	А	230	А	280	А	330	Д	380	А	430	А	480	Б
31	А	81	В	131	Д	181	Б	231	В	281	Б	331	В	381	Д	431	Б	481	В
32	Г	82	Д	132	А	182	Г	232	Д	282	Г	332	А	382	Д	432	Б	482	Г
33	А	83	В	133	Б	183	Д	233	А	283	Б	333	А	383	Д	433	А	483	Д
34	В	84	В	134	Д	184	Г	234	Д	284	Г	334	В	384	Д	434	Д	484	Б
35	Б	85	Б	135	Б	185	В	235	Г	285	В	335	Б	385	Б	435	В	485	В
36	Д	86	В	136	В	186	Д	236	А	286	А	336	А	386	В	436	Б	486	Г
37	Д	87	Б	137	Д	187	А	237	Д	287	Б	337	А	387	Б	437	Д	487	А
38	Б	88	А	138	Г	188	Б	238	А	288	Д	338	Г	388	Г	438	В	488	Б
39	Г	89	Г	139	Д	189	А	239	А	289	Б	339	В	389	Д	439	А	489	В
40	А	90	Г	140	Б	190	В	240	Д	290	Б	340	В	390	Б	440	Б	490	Д
41	Б	91	Г	141	А	191	Г	241	Б	291	В	341	Г	391	Д	441	В	491	Б
42	В	92	Б	142	Д	192	А	242	В	292	А	342	В	392	А	442	Д	492	В
43	Б	93	Д	143	Г	193	Г	243	В	293	А	343	А	393	Г	443	Г	493	А
44	Д	94	А	144	А	194	В	244	Д	294	А	344	Г	394	В	444	Б	494	Д
45	В	95	В	145	А	195	А	245	Б	295	Д	345	Б	395	Б	445	Г	495	Д
46	В	96	Б	146	В	196	А	246	В	296	В	346	Д	396	Г	446	Д	496	Д
47	Г	97	В	147	А	197	Д	247	А	297	А	347	Г	397	Г	447	В	497	Г
48	А	98	А	148	Б	198	А	248	А	298	Г	348	А	398	В	448	В	498	В
49	Б	99	Б	149	Д	199	Б	249	В	299	Д	349	В	399	Д	449	Б	499	Г
50	Д	100	Б	150	Г	200	Б	250	Д	300	Г	350	А	400	Д	450	В	500	Д

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И МЕТОДИКА ИХ ПРЕПОДАВАНИЯ

Б А С К Е Т Б О Л

1. **Стойка игрока с мячом (основная) в баскетболе относится к:**
а) технике нападения; б) технике противодействия и овладения мячом; в) технике защиты; г) техника передвижений; д) тактике игры.
2. **Выбивание мяча в баскетболе относится к:**
а) технике передвижений; б) технике владения мячом; в) технике противодействия и овладения мячом; г) технике нападения; д) технике нападающего удара.
3. **Ловля мяча в баскетболе входит в классификацию:**
а) техники владения мячом; б) техники защиты; в) техники противодействия и овладения мячом; г) техники передвижений; д) тактики игры.
4. **Взаимодействия трех игроков в баскетболе относится к:**
а) индивидуальным взаимодействиям; б) групповым взаимодействиям; в) командным взаимодействиям; г) индивидуальным и командным взаимодействиям; д) технике игры.
5. **Классификация техники игры в баскетбол не включает в себя раздел:**
а) техника нападения и техника защиты; б) техника передвижений и техника владения мячом; в) техника противодействия и овладения мячом; г) взаимодействие игроков; д) перемещение игрока.
6. **Тактика игры в баскетбол не включает в себя раздел:**
а) тактика группового взаимодействия; б) тактика блокирования; в) тактика нападения и тактика защиты; г) тактика командного взаимодействия; д) индивидуальным и командным взаимодействиям.
7. **Что не включает в себя техника передвижений в баскетболе:**
а) перехват; б) бег; в) повороты; г) ходьбу; д) прыжки
8. **Какое расстояние от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца?**
а) 2 м 95 см; б) 3 м; в) 3 м 5 см; г) 3 м 10 см; д) 2 м 75 см.
9. **Современный баскетбольный щит:**
а) прямоугольный; б) зеркальный; в) веерообразный; г) квадратный; д) трапециевидный.
10. **Появление 1-й баскетбольной команды в России в обществе «Маяк» состоялось в:**
а) 1892 г.; б) 1906 г.; в) 1915 г.; г) 1899 г.; д) 1886 г.
11. **В каком городе БССР впервые начали культивировать баскетбол?**
а) Гродно; б) Минск; в) Брест; г) Витебск; д) Могилев.
12. **Где была изобретена игра в баскетбол?**
а) Германия; б) Дания; в) США; г) Япония; д) Китай.
13. **Время владения мячом в нападении (баскетбол):**
а) 20 сек; б) 24 сек; в) 30 сек; г) 34 сек; д) 40 сек.
14. **Фол в баскетболе вследствие контакта с соперником:**
а) неспортивный фол; б) обоюдный фол; в) персональный фол; г) дисквалифицирующий фол; д) технический фол.
15. **Высокорослые и мощные игроки в команде по баскетболу:**
а) центровые; б) запасные; в) защитники; г) форварды; д) атакующий защитник.

- 16. Тактические действия «малая восьмерка» в баскетболе:**
а) взаимодействие двух игроков защиты; б) индивидуальное противодействие защиты; в) взаимодействие 3-х игроков в нападении; г) взаимодействие 3-х игроков в защите; д) взаимодействие 2-х игроков в нападении.
- 17. Первая фаза изучения приема игры в баскетболе:**
а) изучение приема в упрощенных условиях; б) изучение приема в усложненной обстановке; в) фаза ознакомления с приемом; г) закрепление приема в игре; д) совершенствование приема.
- 18. Быстрый прорыв в баскетболе относится:**
а) к разделу техники нападения; б) к тактике защиты; в) к стремительному нападению; г) к позиционному нападению; д) к технике противодействия и овладения мячом.
- 19. Дата возникновения игры «баскетбол»:**
а) 1978 г.; б) 1891 г.; в) 1860 г.; г) 1895 г.; д) 1980 г.
- 20. Какое общее время матча по баскетболу?**
а) 90 мин.; б) 50 мин.; в) 40 мин.; г) 60 мин.; д) 80 мин.
- 21. В каком году мужская сборная СССР по баскетболу впервые стала Олимпийским чемпионом?** а) 1972 г.; б) 1976 г.; в) 1950 г.; г) 1947 г.; д) 1952 г.
- 22. Какое название носит международная федерация баскетбола?**
а) ФИБА; б) ФИФА; в) ФИВБ; г) ЛИГХ; д) ФИАС.
- 23. Прессинг в баскетболе относится:**
а) к нападению; б) к технике; в) к рассредоточенной защите; г) овладению мячом; д) к перемещениям баскетболиста.
- 24. Количество участников игры в баскетбол?** а) 5 чел.; б) 6 чел.; в) 7 чел.; г) 8 чел.; д) 3 чел.
- 25. В каком году баскетбол включен в программу Олимпийских игр?**
а) 1957 г.; б) 1912 г.; в) 1936 г.; г) 1924 г.; д) 1928 г.
- 26. Размер площадки в баскетболе:**
а) 40 x 20; б) 120 x 90; в) 28 x 15; г) 18 x 9; д) 9 x 15
- 27. Кто является основоположником баскетбола?**
а) Уильям Морган; б) УолберУитфельд; в) Джеймс Нейсмит; г) Ордруп Хольген-Нильсен; д) Жюль Реме.
- 28. В каком году начали культивировать баскетбол в БССР?**
а) 1921 г.; б) 1947 г.; в) 1931 г.; г) 1911 г.; д) 1927 г.
- 29. Какое количество шагов после ведения мяча может сделать игрок в баскетболе?**
а) 1 шаг; б) 4 шага; в) 2 шага; г) 3 шага; д) 5 шагов.
- 30. Каким мячом играют в мужском баскетболе?**
а) № 6; б) № 8; в) № 7; г) № 5; д) № 4.
- 31. Какой мяч применяется в женском баскетболе?**
а) № 6; б) № 5; в) № 7; г) № 8; д) № 4.
- 32. Структура тренировочного занятия состоит из:**
а) трех частей; б) двух частей; в) четырех частей; г) одной части; д) пяти частей.
- 33. Приемы овладения мячом в баскетболе относятся:**
а) к разделу техники нападения; б) к разделу техники защиты; в) к разделу тактики защиты; г) к разделу тактики нападения; д) к позиционному нападению.
- 34. В баскетбол нельзя играть:**
а) одной рукой; б) двумя руками; в) кулаком; г) ладонью; д) мячом.
- 35. Технический прием «финт» не относится к разделу:**
а) техники нападения; б) техники защиты; в) тактики игры; г) техники овладения мячом и противодействия; д) к разделу тактики защиты.

- 36. Взаимодействие двух игроков относится:**
а) к разделу техники игры; б) к групповым тактическим действиям; в) к командным тактическим действиям; г) к индивидуальным тактическим действиям; д) к разделу техники защиты.
- 37. Каков размер баскетбольного кольца?**
а) 50 см; б) 45 см; в) 30 см; г) 60 см; д) 40 см.
- 38. Какова длина штрафной линии баскетбольной площадки?**
а) 3 м 10 см; б) 2 м 80 см; в) 4 м 90 см; г) 3 м 80 см; д) 3 м 40 см.
- 39. Ширина разметки баскетбольной площадки (линии)?**
а) 6 см; б) 5 см; в) 7 см; г) 8 см; д) 10 см.
- 40. Радиус центрального круга баскетбольной площадки?**
а) 1 м 80 см; б) 1 м 60 см; в) 1 м 20 см; г) 1 м 40 см; д) 2 м.
- 41. Мячом в баскетболе играют только руками и мяч нельзя:**
а) передавать; б) бросать; в) отбивать кулаком; г) катать; д) вести в любом направлении.
- 42. Игроку, выполняющему вбрасывание мяча в баскетболе, можно:**
а) затрачивать менее пяти секунд на вбрасывание; б) наступать на разметку площадки; в) бросать мяч в корзину; г) наступать на ограничивающие линии; д) вводить мяч в игру в течении 10 секунд.
- 43. К технике владения мячом относятся:**
а) бег; б) прыжки; в) ведение мяча; г) ходьба; д) остановки.
- 44. Игрок, выполняющий штрафной бросок в баскетболе (правило 5 секунд), не должен:**
а) занять положение за линией штрафного броска; б) использовать любой способ броска; в) выпустить мяч в течение 5 сек.; г) выпустить мяч в течение 7-ми секунд; д) входить в 3-х секундную зону после касания мячом кольца.
- 45. К участию в соревнованиях допускают спортсменов, получивших разрешение:**
а) врача; б) коменданта соревнований; в) друга; г) судьи-секретаря; д) судьи – информатора.
- 46. Разрешение врача к участию в соревнованиях отмечают в представленном спортивной организацией:**
а) именном списке (заявочном листе); б) паспорте; в) пропуске; г) протоколе; д) справке.
- 47. Участник соревнований не обязан знать:**
а) правила соревнований; б) положение о соревнованиях; в) расписание встреч; г) владение техникой игры; д) методологию обучения
- 48. Сколько раз можно выходить на замену в баскетболе?**
а) 3 раза; б) 1 раз; в) неограниченное количество раз; г) 2 раза; д) 5 раз
- 49. Сколько дополнительных периодов при ничейном счете в баскетболе?**
а) один период; б) два периода; в) до выявления победителя; г) три периода; д) 4 периода
- 50. Сколько шагов с мячом в руках может сделать игрок в баскетболе?**
а) два шага; б) три шага; в) пять шагов; г) неограниченное количество шагов; д) четыре шага
- 51. Как называется линия под щитом баскетбольной площадки?**
а) боковая линия; б) штрафная линия; в) лицевая линия; г) средняя линия; д) сплошная линия
- 52. Кто ведет оформления протоколов командных соревнований?**
а) главный судья соревнований; б) судья – информатор; в) судья секретарь; г) судья секундометрист; д) судья 24 секунд.

- 53. За своевременную подготовку и оформление мест соревнований отвечает:**
а) главный судья; б) комендант соревнований; в) главный секретарь; г) судья-секундометрист; д) судья 24 секунд.
- 54. Диаметр центрального круга баскетбольной площадке:**
а) 3 метра; б) 4 метра; в) 3,6 метра; г) 2 метра; д) 1,75 метра.
- 55. Судьи, обслуживающие отдельно взятый баскетбольный матч, должны появиться на игровой площадке до начала игры за:**
а) 5 мин.; б) 20 мин.; в) 6 мин.; г) 10 мин.; д) 15 мин.
- 56. За прием готовности игровой площадки ответственен (обязанности перед игрой):**
а) главный судья; б) старший судья; в) комендант соревнований; г) главный секретарь; д) судья информатор.
- 57. Тренеры должны подтвердить свои согласия с правильностью заполнения протокола игры за ... минут:**
а) 20 мин.; б) 5 мин.; в) 10 мин.; г) 6 мин.; д) 15 мин.
- 58. Предигровое представление игроков, тренеров и судей зрителям проводится за... минут до матча:**
а) 20 мин.; б) 10 мин.; в) 5 мин.; г) 6 мин.; д) 15 мин.
- 59. При выходе мяча за пределы лицевой или боковой линий, слева от него, за принятие решений ответственен:**
а) ведомый судья; б) ведущий судья; в) главный судья; г) судья-секундометрист; д) судья информатор.
- 60. При выходе мяча за боковую линию слева от него и за центральную линию, за принятие решений ответственен:**
а) ведомый судья; б) ведущий судья; в) главный судья; г) судья-секундометрист; д) судья информатор.
- 61. В баскетболе судьи наказывают игроков фолами**
а) дисквалифицированными; б) тактическими; в) умышленными; г) логическими; д) персональными.

ГАНДБОЛ

- 62. К технике перемещения в нападении в гандболе относятся:**
а) остановки; б) броски; в) ведение; г) передача; д) ловля.
- 63. Где была изобретена игра «гандбол»?**
а) Дания; б) Германия; в) Швеция; г) Норвегия; д) РБ.
- 64. Из каких двух игр состояла игра «гандбол»?**
а) футбол и баскетбол; б) футбол и настольный теннис; в) баскетбол и волейбол; г) подвижные игры и баскетбол; д) лёгкая атлетика и волейбол.
- 65. Первоначальный размер поля при зарождении игры «гандбол»?**
а) 14 x 28; б) 40 x 20; в) 9 x 18; г) 50 x 90; д) 10x20.
- 66. В каком году введены правила трех шагов, трех секунд в гандболе?**
а) 1917 г.; б) 1942 г.; в) 1923 г.; г) 1972 г.; д) 1945 г.
- 67. Кто основал игру «гандбол»?**
а) Джеймс Нейсмит; б) Ф. Смит; в) Уильям Морган; г) М. Штиман; д) Хольген Нильсон.
- 68. В каком году возникла игра «гандбол»?**
а) 1898 г.; б) 1891 г.; в) 1895 г.; г) 1912 г.; д) 1927 г.
- 69. В каком году в программу Олимпийских игр включен гандбол?**
а) 1923 г.; б) 1972 г.; в) 1917 г.; г) 1999 г.; д) 1936 г.

70. В каком году мужская и женская команды СССР по гандболу получили звание чемпионов Олимпийских игр?

а) 1976 г.; б) 1953 г.; в) 1980 г.; г) 1938 г.; д) 1891 г.

71. В каком году зародился гандбол в Беларуси?

а) 1926 г.; б) 1930 г.; в) 1950 г.; г) 1938 г.; д) 1941 г.

72. К технике владения мячом в гандболе относится:

а) бег; б) прыжки; в) ведение; г) ходьба; д) остановки.

73. Способы передачи мяча в гандболе:

а) хлестом; б) ударом; в) локтем; г) ногой; д) 2 ногами.

74. Способы разгона мяча при броске в гандболе:

а) ударом; б) кистью; в) двумя руками; г) одной рукой; д) ладонью.

75. Способы выполнения ведения:

а) одноударное; б) трехударное; в) безударное; г) двухударное; д) двумя руками.

76. Способы ловли мяча одной рукой в гандболе:

а) хватом; б) снизу; в) с захватом; г) сбоку; д) сверху.

77. Какая схема разбегов используется при броске в опорном положении в гандболе?

а) с поворотом; б) спиной; в) скрестным шагом; г) с поворотом на 90°; д) лицом.

78. Какая схема разбегов используется при броске в прыжке в гандболе?

а) скрестным шагом; б) в прыжке; в) разбег с приставным шагом; г) спиной; д) вперед.

79. Что относится к технике противодействия владению мячом в гандболе?

а) ведение; б) выбивание; в) передача; г) удар ногой; д) заслон.

80. Способ преграждения движению игрока или мячу в гандболе:

а) толчок; б) блокирование; в) подножка; г) задержка игрока рукой; д) задержка игрока 2 руками.

81. Способы блокирования мяча в гандболе:

а) ногой и рукой; б) ногами; в) двумя руками; г) спиной; д) ногами и руками.

82. Что относится к индивидуальным тактическим действиям в нападении (гандбол)?

а) бег; б) применение броска; в) прыжки; г) удары; д) ходьба.

83. Что относится к групповым тактическим действиям в нападении (гандбол)?

а) параллельные действия; б) восьмерка; в) прыжки; г) обманные движения; д) при-
менение ведения.

84. Какие действия используют индивидуально в защите (гандбол)?

а) применение броска; б) перехват; в) ведение; г) передача; д) бросок.

85. Используемые методы для ознакомления с техническим приёмом:

а) совершенствование приема в упрощенных условиях; б) закрепление целого упражнения; в) ознакомление с приемом; г) рассказ, показ; д) метод расчленённо – кон-
структивного упражнения.

86. Методы, используемые во 2-й фазе методики обучения (изучение приема в упрощенных условиях) в гандболе:

а) словесный; б) соревновательный; в) игровой; г) метод целостного, расчлененного
конструктивного упражнения; д) практический.

87. Размеры гандбольной площадки в настоящее время.

а) 20 x 40; б) 9 x 18; в) 24 x 16; г) 90 x 50; д) 15x28.

88. Как называется международная федерация гандбола?

а) ФИБА; б) ФИФА; в) ИГФ; г) ФИВБ; д) ФИДА.

89. Размеры вратарских ворот в гандболе:

а) 2,5 x 3,5; б) 3 x 4; в) 5 x 9; г) 2 x 3; д) 1 x 3.

- 90. Окружность и вес женского гандбольного мяча:**
а) 54-56, 325-400 гр.; б) 68-70, 400-500 гр.; в) 58-60, 425-475 гр.; г) 80х80, 500 гр.; д) 30-32, 410 гр.
- 91. Стартовый состав игроков в гандболе:**
а) 6+2; б) 6+1; в) 7+1; г) 5+2; д) 4+1.
- 92. Продолжительность игры у мужчин в гандболе:**
а) 2х30; б) 2х25; в) 3х20; г) 3х10; д) 4 х 10.
- 93. Можно ли в гандболе держать мяч более 3-х секунд?**
а) да; б) нет; в) в зависимости от ситуации; г) сколько угодно; д) по усмотрению игрока.
- 94. Сколько раз может выходить на замену игрок в гандболе?**
а) 2; б) 5; в) неограниченное количество раз; г) 1; д) 4.
- 95. Метод организации занимающихся при построении на занятии по гандболу:**
а) поточный; б) фронтальный; в) индивидуальный; г) круговой; д) проходной.
- 96. Способы бросков в гандболе.**
а) двумя руками снизу; б) одной рукой; в) двумя руками от груди; г) двумя руками сверху; д) двумя руками.
- 97. Сколько времени отводится на владение мячом в нападении в гандболе?**
а) 30 сек; б) 45 сек; в) 20 сек; г) 10 сек; д) не ограничено.
- 98. Сколько человек играет на поле?**
а) 6 человек; б) 7 человек; в) 8 человек; г) 5 человек; д) 4 человека.
- 99. Сколько пунктов дают за забитый мяч?**
а) 2; б) 1; в) 0,5; г) 3; д) 4.
- 100. Свободный бросок в гандболе назначается:**
а) при нарушении правил выхода игроков на площадку; б) когда вышел мяч за линию; в) мяч пересек боковую линию; г) за грубую игру на своей половине поля при угрозе взятия ворот; д) за неправильную замену.
- 101. Сколько раз мужская сборная СССР была Олимпийским чемпионом по гандболу?**
а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 раза; г) 4 раза; д) 5 раз.
- 102. Какое минимальное количество игроков может играть на площадке?**
а) 4 игрока; б) 5 игроков; в) 6 игроков; г) 7 игроков; д) 3 игрока.
- 103. Когда засчитывает гол?**
а) когда мяч полностью пересек линию, попал у ворота и при броске не нарушил правила; б) когда мяч попал в лицо вратарю; в) когда мяч попал в ворота, но бросавший пересек линию площади ворот; г) когда бросок выполнен из зоны вратаря; д) с любого места.
- 104. До какого количества очков играют в гандбол?**
а) до 15; б) по времени; в) до 21; г) до бесконечности; д) до 30.
- 105. Сколько времени длится одна игра?**
а) 2 х 20 мин.; б) 3 х 30 мин.; в) 2 х 40 мин.; г) 2 х 50 мин.; д) 2 х 30 мин.
- 106. Имеет ли право вратарь выходить за линию площадки ворот?**
а) имеет, но без мяча в руках; б) имеет в любом случае; в) не имеет; г) имеет только с мячом; д) находясь во вратарской зоне касаться лежащего или катящегося мяча в игровой зоне.
- 107. С какого места на поле начинается игра?**
а) с центра поля; б) с любой точки; в) от ворот; г) из-за боковой линии; д) от боковой линии.
- 108. Что такое аут в гандболе?**
а) зона за пределами игрового поля; б) зона ворот; в) центр поля; г) мяч в воротах; д) средняя линия.

- 109. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках?**
а) 3 шага; б) 5 шагов; в) сколько хочешь; г) 4 шага; д) 6 шагов.
- 110. Каждая команда имеет право на получение командного тайм-аута:**
а) 1 раз в каждом периоде; б) 2 раза; в) не ограниченное количество раз; г) 3 раза; д) по 2 в каждом периоде.
- 111. Какой частью тела разрешается касаться мяча вратарю в процессе защиты ворот?**
а) руками; б) руками и корпусом; в) любой частью тела; г) стопой; д) только ногами.
- 112. С какого места выполняется свободный бросок?**
а) из-за боковой линии; б) от ворот; в) из угла площадки; г) с места нарушения правил игры; д) со штрафной линии.
- 113. Что является неспортивным поведением во время игры в гандбол?**
а) использовать руки и кисти рук для блока и овладения мячом; б) блокировать или отталкивать соперника руками или ногами; в) использовать тело для заслона соперника; г) использовать открытую ладонь для «снятия» мяча с руки соперника; д) бросок в ворота.
- 114. Какая из 2-х команд в начале игры имеет право на начальный бросок?**
а) по решению судьи; б) которая выиграла жеребьевку; в) которая проиграла жеребьевку; г) у кого светлая форма; д) как договорятся капитаны.
- 115. На сколько метров от боковой линии должен находиться игрок команды соперников?**
а) не ближе 2 м; б) не ближе 3 м; в) без ограничения; г) не ближе 1 м; д) не ближе 4 м.
- 116. Кто перед началом матча проверяет состояние игровой площадки?**
а) судьи; б) врач; в) зрители; г) комиссар игры; д) тренеры.
- 117. Кто принимает участие в жеребьевке?**
а) 2 судьи и 2 капитана; б) тренера и 1 судья; в) любые игроки из команды и 2 судьи; г) комиссар игры и 2 капитана; д) два любых игрока.
- 118. С какого места пробивается штрафной бросок в гандболе?**
а) с 7-метровой линии; б) с места, где произошло нарушение; в) с любого места; г) с центра поля; д) с линии вратаря.
- 119. В каком месте площадки разрешается замена игроков?**
а) где удобно; б) из-за ворот; в) в определенном участке на боковой линии (в коридоре для замены игроков); г) точно по центру; д) на лицевой линии.
- 120. В каких случаях дается минутный перерыв в гандболе?**
а) мяч ушел за боковую линию; б) заброшен гол; в) мяч ушел за лицевую линию; г) когда команда, которая запросила перерыв, владеет мячом; д) когда команда, которая запросила перерыв, владеет мячом и тренер положил на судейский столик карточку тайм аута.
- 121. Сколько длится перерыв между таймами в гандболе?**
а) 10 мин; б) 30 мин чистого времени; в) 30 мин; г) 25 мин; д) 5 мин.
- 122. Что не относится к средствам тактической подготовки в гандболе?**
а) подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты; б) упражнения по тактике; в) двухсторонние игры, контрольные игры и соревнования; г) подготовительные упражнения на меткость; д) упражнения по тактике в защите.
- 123. Какова форма гандбольного мяча?**
а) круглая; б) сферическая; в) овальная; г) округлая; д) квадратная.
- 124. Дополнительное время в гандболе включает в себя:**
а) 2 тайма по 5 мин.; б) 2 тайма по 7 мин.; в) 3 тайма по 5 мин.; г) 2 тайма по 15 мин.; д) 2 тайма по 10 мин.
- 125. Продолжительность всех тайм – аутов в гандболе составляет:**
а) 30 секунд; б) 1.5 минуты; в) 1 минута; г) 2 минуты; д) 45 секунд.

126. На какое время удаляется игрок гандбольной команды, допустивший нарушение правил замены?

а) 1 минута; б) 2 минуты; в) 4 минуты; г) 30 секунд; д) 1,5 минуты.

127. Сколько времени может владеть игрок с мячом в гандболе, держа его в руках?

а) 2 секунды; б) 3 секунды; в) 4 секунды; г) 6 секунд; д) 5 секунд.

128. Какое игровое действие разрешено в гандболе?

а) блокировать или отталкивать соперника ладонями; б) использовать открытой ладони для отбора мяча у соперника; в) подвергать соперника опасности; г) задерживать, держать толкать и набегать на соперника; д) играть ногами.

129. Основной технический прием в гандболе, обеспечивающий взаимодействия партнеров на площадке:

а) передача; б) ведение; в) бросок; г) финт; д) подстраховка.

130. Какие три раздела включает тактика нападения в гандболе?

а) индивидуальные, групповые и командные действия; б) индивидуальные, командные, личные действия; в) командные, лично-командные, групповые действия; г) лично-командные, групповые действия; д) разносторонние, командные, личные действия.

131. Последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленных местом и определенным составом исполнителей – это...

а) позиционное нападение; б) активное нападение; в) комбинация; г) стремительное нападение; д) активная защита.

132. Вид командных действий в защите в гандболе, при которых каждый защитник опекает одного нападающего – это...

а) личная защита; б) смешанная защита; в) зонная защита; г) полузащита; д) полуличная защита.

133. Вид командных действий в защите в гандболе, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы – это...

а) личная защита; б) смешанная защита; в) зонная защита; г) полузащита; д) полуличная защита.

134. Вид командных действий в защите в гандболе, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально – это...

а) личная защита; б) смешанная защита; в) зонная защита; г) полузащита; д) полуличная защита.

135. Какие технические приемы относятся к технике передвижений в гандболе?

а) бег, прыжки, остановки, повороты; б) бег, прыжки, броски, повороты; в) прыжки, бег, ходьба, остановки, повороты; г) ловля, бег, прыжки, ходьба; д) прыжки, бег, ходьба, остановки, повороты, ведение.

136. Приём, позволяющий игроку овладеть мячом с целью выполнения дальнейших атакующих действий (гандбол) – это....

а) ловля мяча; б) бросок мяча; в) удар по мячу; г) ведение мяча; д) подбор мяча.

137. Технический прием, с помощью которого игрок получает возможность двигаться с мячом по площадке (гандбол) – это...

а) бросок; б) бег с мячом; в) ходьба с мячом; г) ведение мяча; д) удары по мячу.

138. На какие на две основные группы подразделяется техника защиты в гандболе?

а) техника передвижений, техника противодействия владению мячом; б) техника передвижение, техника вратаря; в) техника владения мячом, техника передвижений; г) техника вратаря, техника защитника; д) техника защитника, техника полузащитника.

139. Выберите правильный вариант ответа. Ширина линий гандбольной площадки составляет:

а) 5 см; б) 4 см; в) 8 см; г) 5 см, 8 см; д) 10 см.

Ф У Т Б О Л

- 140. Родиной современного футбола считается:**
а) Россия; б) Китай; в) Австралия; г) Англия; д) Канада.
- 141. Чемпионаты Европы по футболу стали проводиться:**
а) с 1800 г.; б) с 1900 г.; в) с 1960 г.; г) с 1990 г.; д) 1860 г.
- 142. Количество игроков футбольной команды:**
а) 11 игроков; б) 5 игроков; в) 12 игроков; г) 17 игроков; д) 15 игроков.
- 143. Международная федерация футбольных ассоциаций была организована:**
а) в 2000 г.; б) в 1904 г.; в) в 1917 г.; г) в 1941 г.; д) в 1910 г.
- 144. К основным видам соревнований по футболу относятся:**
а) чемпионаты; б) товарищеские игры; в) показательные игры; г) учебные игры; д) отборочные игры.
- 145. Кто решает вопрос о пригодности футбольного поля к игре?**
а) зрители; б) судья; в) инспектор; г) директор стадиона; д) тренеры.
- 146. Как называется линия, делящая футбольное поле на две равные части?**
а) боковая; б) сплошная; в) средняя; г) разделяющая; д) центральная.
- 147. Проводятся ли чемпионаты по женскому футболу в РБ?**
а) да; б) нет; в) скоро будут; г); д) предполагается проведение.
- 148. С какого места на футбольном поле пробивают штрафные удары?**
а) с места где произошло нарушение; б) с любого места; в) с центра поля; г) с вратарской площадки; д) из штрафной площадки.
- 149. Если мяч после свободного удара, никого не коснувшись, вошел в ворота, засчитывается ли гол (футбол)?**
а) да; б) на усмотрение судьи; в) на усмотрение инспектора; г) нет; д) решают голо-сованием.
- 150. Сколько времени продолжается футбольный матч?**
а) 60 мин.; б) 90 мин.; в) 120 мин.; г) 100 мин.; д) 45 мин.
- 151. Какие размеры имеют футбольные ворота?**
а) 2,00 м – 3,00 м.; б) 7,32 м – 2, 44 м.; в) 6,00 м – 4,00 м.; г) 8,00 м – 3,00 м.; д) 4,00- 5,50 м.
- 152. Количество игроков, выходящих для игры в мини-футбол:**
а) 5 игроков; б) 6 игроков; в) 7 игроков; г) 8 игроков; д) 10 игроков.
- 153. К технике передвижения в футболе относятся:**
а) вбрасывания; б) удары; в) обводка; г) прыжки; д) комбинации.
- 154. Назвать основной вид техники остановки мяча в футболе:**
а) спиной; б) голенью; в) внутренней стороной стопы; г) шеей; д) животом.
- 155. Ведение мяча в футболе осуществляется:**
а) голенью; б) внешней частью подъема; в) пяткой; г) плечом; д) внутренней частью подъёма.
- 156. К технике игры вратаря в футболе относятся:**
а) ловля; б) ведение; в) кувырки; г) перевороты; д) осторожность.
- 157. К технике ударов в футболе относятся:**
а) удар внутренней частью подъема; б) удар грудью; в) удар животом; г) удар спиной; д) удар затылком.
- 158. Предварительная фаза при ударах по мячу ногой в движении футболе это:**
а) разбег; б) толчок; в) замах; г) проводка; д) ведение.
- 159. В рабочей фазе при остановках мяча в футболе происходит:**
а) проводка; б) замах; в) уступающее движение останавливающей ногой; г) принятие исходного положения; д) толчок.
- 160. Отбор мяча в футболе осуществляется:**
а) одной рукой; б) толчком плеча; в) двумя руками; г) ударом локтя; д) ударом головой.

- 161. К тактике игры в футбол относится:**
а) штатная; б) внештатная; в) групповая; г) любительская; д) предварительная.
- 162. К групповым тактическим действиям в футболе относится комбинация:**
а) «печка»; б) «свечка»; в) «стенка»; г) «ручка»; д) «точка».
- 163. К действиям без мяча в индивидуальной тактике нападения в футболе относится:**
а) открывание; б) перехват; в) страховка; г) убегание; д) финт, обводка.
- 164. Какого раздела тактики защиты в футболе не существует?**
а) групповая в нападении; б) командная в защите; в) индивидуальная в нападении; г) общая в нападении; д) индивидуальная в защите.
- 165. Факторами, влияющими на эффективность передач в футболе, являются:**
а) умение быстро бегать; б) умение далеко прыгать; в) тактическое мышление; г) размер ноги; д) финты.
- 166. Что такое «закрывание» в индивидуальной тактике защиты в футболе?**
а) переход на чужую половину поля; б) перемещения игрока для затруднения сопернику возможности получения мяча; в) перемещение вдоль средней линии поля; г) противодействие ударам; д) перемещение вдоль линии ворот.
- 167. К командной тактике нападения в футболе относится:**
а) быстрое нападение; б) ускоренное нападение; в) замедленное нападение; г) широкое нападение; д) тихое нападение.
- 168. Комбинация «скрещивание» (футбол) производится:**
а) двумя игроками; б) четырьмя игроками; в) шестью игроками; г) всей командой; д) пятью игроками.
- 169. К тактике вратаря в футболе относится:**
а) руководство тренером; б) руководство судейской бригадой; в) руководство действиями партнеров; г) руководство инспектором; д) не руководит.
- 170. К технике игры полевого игрока в футболе относится:**
а) отбор мяча; б) торможение «плугом»; в) прижимание; г) обхват двумя руками; д) истинные движения.
- 171. Что такое финты в футболе?**
а) истинные движения; б) обманные движения; в) движение по кругу; г) движение по штрафной площадке; д) движение по полю.
- 172. Кто из игроков может производить удар от ворот в футболе?**
а) только вратарь; б) только защитник; в) только нападающий; г) любой игрок; д) только полузащитник.
- 173. Что не относится к стандартным положениям в футболе?**
а) угловой удар; б) перерыв; в) штрафной удар; г) удар от ворот; д) пенальти.
- 174. Какого способа ведения мяча не существует в футболе?**
а) носком; б) пяткой; в) внутренней частью подъема; г) внутренней стороной стопы; д) внешней стороной стопы.
- 175. Каких приемов остановок мяча не существует в футболе?**
а) ногой; б) туловищем; в) головой; г) руками; д) животом.
- 176. Имеет ли право капитан футбольной команды оспаривать решение судьи?**
а) да; б) нет; в) иногда; г) если нет тренера; д) только на заседании ГСК
- 177. Гол, забитый непосредственно с углового удара в футболе:**
а) засчитывается; б) не засчитывается; в) засчитывается только в товарищеских играх; г) засчитывается только в официальных играх; д) иногда.
- 178. Разновидностью футбола является:**
а) бейсбол; б) софтбол; в) регби; г) футзал; д) гандбол.

- 179. Каких видов передач в футболе не существует?**
а) по траектории; б) по направлению; в) по назначению г) по желанию; д) нет правильного ответа.
- 180. Размер ворот для игры в мини-футбол (футзал):**
а) 2 x 2; б) 2 x 3; в) 2 x 2,5; г) 3 x 3; д) 3 x 4.
- 181. Что такое «спорный мяч»?**
а) способ возобновления игры после ее временной остановки; б) способ выполнения удара от ворот; в) способ наказания игрока, нарушившего правила игры; г) способ выбора мяча на игру; д) нет правильного ответа.
- 182. Решения судьи, вынесенные по фактам, связанным с игрой, являются окончательными:**
а) да; б) нет; в) на усмотрение инспектора матча; г) на усмотрение тренеров команд; д) иногда.
- 183. Длина футбольного поля для международных матчей составляет:**
а) 50-70 м; ; б) 70-90 м;; в) 100-110 м; г) свыше 110 м.; д) 30-50 м.
- 184. Центральный круг на поле для игры в футбол имеет радиус:**
а) 5,45; б) 7,50; в) 9,15; г) 10,40; д) 8,50.
- 185. Может ли вратарь выполнять 11-метровый штрафной удар?**
а) да; б) нет; в) да, если разрешил инспектор матча; г) да, если разрешил тренер команды; д) иногда.
- 186. Угловой удар выполняется:**
а) с точки пересечения боковой линии и линии ворот; б) с линии ворот; в) с боковой линии; г) из любой точки углового сектора; д) с центра поля
- 187. Официальный футбольный матч не может начаться, если в состав любой из команд входят:**
а) менее 9 игроков; б) менее 8 игроков; в) менее 7 игроков; г) менее 6 игроков; д) менее 5 игроков.
- 188. Может ли мяч быть заменен во время игры?**
а) да, по согласию двух команд; б) да, по решению хозяев поля; в) нет; г) мяч может быть заменен во время игры только по указанию судьи; д) может быть заменен в любое время.
- 189. Что не входит в футбольную экипировку?**
а) гетры; б) щитки; в) шлем; г) трусы; д) кроссовки.
- 190. Проводятся ли чемпионаты мира по пляжному футболу?**
а) да; б) нет; в) скоро будут проводиться; г) уже не проводятся; д) выборочно.
- 191. Может ли вратарь покидать штрафную площадь?**
а) нет; б) после остановки игры может; в) да; г) да, только с разрешения судьи; д) иногда.
- 192. Относится ли футбол к Олимпийским видам спорта?**
а) да; б) нет; в) скоро будет; г) уже не Олимпийский вид спорта; д) МОК рассматривает вопрос о внесении в программу Олимпийских игр .
- 193. Можно ли брать тайм-аут во время футбольного матча?**
а) да; б) нет; в) да, с разрешения судьи; г) да, с разрешения инспектора матча; д) иногда.
- 194. Сколько тайм-аут можно брать в одном тайме в мини-футбольном (футзальном) матче командой?**
а) 5; б) 4; в) 3; г) 1; д) 2.
- 195. Ширина футбольного поля для международных матчей составляет:**
а) 30-40 м; б) 45-60м; в) 64-75 м; г) 80-90м; д) 70 м.
- 196. Когда состоялся 1-й чемпионат мира по футболу?**
а) 1956 г.; б) 1910 г.; в) 1940 г.; г) 1930 г.; д) 1920 г.

197. Сколько замен можно проводить во время мини-футбольного (футзального) матча?

а) 3; б) 5; в) 7; г) сколько угодно; д) 6.

198. Каких игроков по функциональным обязанностям нет в футболе?

а) вратарей; б) защитников; в) полунападающих; г) нападающих; д) полузащитников.

199. Вбрасывание мяча из-за боковой линии осуществляется:

а) двумя руками из-за головы; б) одной рукой; в) двумя руками снизу; г) ногами; д) толчком.

200. Единственный технический прием, выполняемый руками полевыми игроками в футболе:

а) вбрасывание мяча; б) передача мяча; в) финт; г) остановка мяча; д) ведение мяча.

201. Количество участников футболе?

а) 9 игроков; б) 8 игроков; в) 11 игроков; г) 12 игроков; д) 10 игроков.

202. Во время игры в футбол запрещается:

а) выполнять удар по неподвижному мячу; б) толкать соперника в спину и ставить подножки; в) перемещаться во время игры по площадке; г) выполнять удар по мячу головой; д) останавливать мяч.

ВОЛЕЙБОЛ

203. Год и место рождения волейбола?

а) 1850 – Чехословакия; б) 1890 – Япония; в) 1900 – Англия; г) 1895 – Америка; д) 1870 – Россия.

204. В каком году и где впервые была создана международная федерация волейбола?

а) 1940 г. – Прага; б) 1946 г. – Лондон; в) 1930 г. – Вашингтон; г) 1947 г. – Париж; д) 1950 г. – Рига.

205. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1960 г. – Рим; б) 1968 г. – Мехико; в) 1972 г. – Мюнхен; г) 1964 г. – Токио; д) 1976 г. – Инсбрук.

206. Сколько игроков находится на площадке во время игры в пляжном волейболе?

а) 1; б) 5; в) 3; г) 2; д) 4.

207. Как впервые была названа игра в волейбол?

а) баскетбол; б) мяч в воздухе; в) игра над сеткой; г) минтанет; д) гандбол.

208. Высота сетки в мужском волейболе?

а) 2,40; б) 2,45; в) 2,38; г) 2,43; д) 2,50.

209. Высота сетки в женском волейболе?

а) 2,20 м; б) 2,22 м; в) 2,30 м; г) 2,24 м; д) 2,26 м.

210. В каком году состоялись Олимпийские игры в Москве и какое место заняли советские волейболисты (мужчины и женщины)?

а) 1976 – II, I; б) 1984 – III, II; в) 1988 – I, III; г) 1980 – I, I; д) 1992 – IV.

211. Что означает слово «волейбол»?

а) мяч над сеткой; б) летающий мяч; в) улетающий мяч; г) планирующий мяч; д) мяч в полете.

212. Фазы, применяемые в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол?

а) ознакомление, изучение приема в упрощенных условиях, обучение приема в усложненных условиях, закрепление приема в игре; б) обучение, дальнейшее обучение, совершенствование; в) ознакомление, дальнейшее обучение, закрепление изученных приемов; г) обучение, дальнейшее обучение, закрепление; д) обучение, закрепление, совершенствование.

213. Последовательность в обучении техническим приемам игры в волейбол:

а) исходное положение, стойки, перемещения, передачи мяча сверху, снизу, подачи, нападающий удар, блокирование; б) передачи сверху, подачи, передачи снизу, блокирование, нападающий удар; в) нападающий удар, подачи, передачи сверху, снизу, блокирование; г) подачи, передачи сверху, снизу, блокирование, нападающий удар, стойки, перемещения; д) исходные положения, нападающий удар, стойки, перемещения, блокирование, подачи

214. Ширина зоны подачи?

а) 1 метр; б) 5 метр; в) 8 метром; г) 9 метров; д) 4 метра.

215. В каком году волейбол начал развиваться в Беларуси?

а) 1920 г.; б) 1925 г.; в) 1927 г.; г) 1929 г.; д) 1930 г.

216. Ширина линий на площадке?

а) 8 см; б) 5 см; в) 10 см; г) 15 см; д) 7 см.

217. Какие размеры волейбольной площадки?

а) 8 x 16 м; б) 9 x 17 м; в) 10 x 18 м; г) 9 x 18 м; д) 9 x 15 м.

218. До скольких очков играют третью или пятую (тай-брейк) партию?

а) 15; б) 14; в) 20; г) 25; д) 8.

219. Состав судейской бригады на матче по волейболу?

а) первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) судьи на линии; б) первый судья, секретарь, судья-информатор, судья при участниках; в) первый судья, второй судья, секретарь, главный судья; г) главный судья, первый судья, второй судья, секретарь; д) главный судья, первый судья, секретарь.

220. Кто из судейской бригады имеет право отменить решение других членов судейской бригады, если считает, что оно ошибочно (волейбол)?

а) главный судья; б) секретарь; в) 2-й судья; г) 1-й судья; д) судья на линии.

221. Сколько по времени длится матч в волейболе?

а) 1 час; б) 2 часа; в) 3,5 часа; г) неограниченно; д) 2,5 часа.

222. Сколько игроков находится на площадке во время игры в волейбол?

а) 5 игроков; б) 7 игроков; в) 4 игрока; г) 6 игроков; д) 9 игроков.

223. Игроки каких зон находятся в зоне нападения (волейбол)?

а) 1, 3, 6; б) 2, 3, 5; в) 4, 2, 1; г) 2, 3, 4; д) 4, 5, 6.

224. Игроки каких зон находятся в зоне защиты в волейболе?

а) 2, 3, 1; б) 4, 3, 5; в) 1, 6, 4; г) 1, 6, 5; д) 4, 2, 1.

225. Какие существуют системы игры в защите в волейболе?

а) углом вперед, углом назад, полукругом; б) полукругом, с выходом, уступом; в) углом вперед, углом назад, лесенкой; г) углом назад, полукругом, в зоне защиты; д) полукругом.

226. Какие существуют системы в нападении в волейболе?

а) на 2-х и на 4-х нападающих; б) на 2-х и 3-х нападающих; в) на 3-х и 4-х нападающих; г) на 1-го и 2-х нападающих; д) на 4-го и 2-х нападающих.

227. Какими частями тела можно принимать мяч в волейболе?

а) всеми; б) рукой, ногой; в) рукой; г) рукой, головой; д) рукой, головой, ногой.

228. Линии, существующие на волейбольной площадке?

а) лицевая, боковая, средняя, линия нападения; б) лицевая, средняя, боковая, прямая; в) боковая, лицевая, средняя, линия защиты; г) лицевая, боковая, средняя, линия подачи; д) лицевая, средняя.

229. Какова высота антенны в волейболе?

а) 1,5 м; б) 1,8 м; в) 2,0 м; г) 2,4 м; д) 2,6 м.

230. Сколько максимально касаний разрешено команде на своей площадке (волейбол)? а) 4; б) 2; в) 3; г) 5; д) 7.

- 231. Кто такой игрок «Либеро»?**
а) игрок защитного плана; б) игрок нападения; в) связывающий игрок; г) игрок, выполняющий подачи; д) игрок на подаче.
- 232. Минимальная разница в счете, при котором команда одерживает победу в волейболе?**
а) до 3 очков; б) 4; в) 1; г) 2; д) 5.
- 233. Каков вес мяча в волейболе?**
а) 260-280 г.; б) 280-300 г.; в) 320-360 г.; г) 360-400 г.; д) 425 г.
- 234. Максимальное количество человек в заявке в команде по волейболу?**
а) 8 чел.; б) 10 чел.; в) 12 чел.; г) 14 чел.; д) 16 чел.
- 235. Как называется международная федерация по волейболу?**
а) ФИФА; б) ФИБА; в) ИТТФ; г) ФИВБ; д) ФИАС.
- 236. В каком году был включен «пляжный волейбол» в летние Олимпийские игры?**
а) 1992 г.; б) 1988 г.; в) 1996 г.; г) 2000 г.; д) 1984 г.
- 237. На каком покрытии играют в пляжный волейбол?**
а) на деревянном; б) на песчаном; в) на резиновом; г) на асфальтовом; д) на резинобитумном.
- 238. В каком классе школы начинается обучение техническим приемам игры в волейбол?** а) в 4-м классе; б) в 5-м классе; в) в 6-м классе; г) в 7-м классе; д) в 8-м классе.
- 239. Классификация подач снизу:**
а) с вращением, боковая снизу; б) прямая снизу, свечой, боковая снизу; в) свечой, прямая снизу, без вращения; г) с подрезкой, свечой, прямая снизу; д) свечой, с вращением.
- 240. Классификация верхней передачи:**
а) в парах, за голову, над собой, в прыжке; б) за голову, в прыжке, над собой, за голову; в) над собой, с переводом, за голову; г) над собой, за голову, в парах; д) боком, над собой.
- 241. Кто автор книги «Студенческий волейбол»?**
а) Ю.Д. Железник; б) А.В. Ивойлов; в) А.Г. Фурманов; г) Э.К. Ахмедов; д) Барбара Л. Виера
- 242. Как называется игрок, выполняющий передачу для нападающего удара?**
а) атакующий; б) передающий; в) связующий; г) основной; д) либеро.
- 243. Из каких элементов (частей) состоит нападающий удар?**
а) исходное положение, разбег, удар, приземление; б) разбег, толчок, удар, приземление; в) разбег, удар, приземление; г) исходное положение, разбег, ударное движение в безопорной фазе, приземление; д) исходное положение, разбег, удар.
- 244. Из какой зоны выполняется подача?**
а) из 5; б) из 6; в) из 4; г) из 1; д) из 2.
- 245. Какое освещение (в люксах) должно быть при проведении официальных соревнований ФИВБ?**
а) 500-700 люкс; б) 800-1000 люкс; в) 900-1200 люкс; г) 1000-1500 люкс; д) 1550-1600 люкс.
- 246. Длина волейбольной сетки:**
а) 9 м; б) 10 м; в) 10,5 м; г) 9,5 м; д) 8,5 м.
- 247. Диаметр волейбольного мяча?**
а) 60-65 см; б) 55-60 см; в) 65-67 см; г) 60-70 см; д) 45-50 см.
- 248. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...?**
а) расстоянии 30-40 см выше головы; б) на уровне груди; в) на уровне верхней части лица 15-20 см от него; г) на уровне плеч; д) расстояние 10 см выше головы.

- 249. Ширина волейбольной сетки?**
а) 1,5 м; б) 1,3 м; в) 0,5м; г) 1 м; д) 0,8 м.
- 250. Кто из судей имеет решающее слово во время игры?**
а) главный судья; б) главный секретарь; в) 1-й судья; г) 2-й судья; д) судья информатор.
- 251. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**
а) 2; б) 9; в) 4; г) 6; д) 3.
- 252. Каковы размеры ячейки волейбольной сетки?**
а) 10 x 10; б) 15 x 15; в) 12 x 12; г) 9 x 9; д) 6 x 6.
- 253. Какое количество замен разрешается делать команде в одной партии?**
а) максимум 6; б) максимум 4; в) только 3; г) максимум 5; д) максимум 2.
- 254. Участвовать в блокировании имеют право:**
а) любые игроки команды; б) только игроки передней линии;; в) любые игроки команды, кроме связующего; г) игроки передней и задней линии; д) игроки передней линии и либеро.
- 255. Во время игры мяч может касаться сетки:**
а) только при нападающем ударе; б) в любом случае; в) только при подаче; г) только при верхних передачах мяча; д) только при блоке.
- 256. Блокировать подачу соперника:**
а) разрешается; б) запрещается; в) запрещается групповым блоком; г) не всегда разрешается; д) разрешено связующему.
- 257. В каждой подаче команде предоставляется право на:**
а) 1 тайм-аут; б) 2 тайм-аута; в) 3 тайм-аута; г) 4 тайм-аута; д) 5 тайм-аутов.
- 258. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча**
а) заступил ногой пространство площадки; б) игрок ударил несколько раз мячом об пол; в) выполнил прыжок перед подачей; г) подачу подавал за 2 метра от площадки; д) игрок подбросил мяч и дал ему опуститься без касания.
- 259. Игрок команды, удаленный до конца партии, должен:**
а) покинуть игровое поле и уйти в раздевалку; б) сидеть в зоне наказания; в) уйти на трибуны; г) сидеть на скамейке запасных; д) на его выбор, остаться на скамейке или уйти в раздевалку.
- 260. За агрессивное поведение игрок наказывается:**
а) желтой карточкой; б) красной карточкой; в) красной и желтой в одной руке; г) 2-х минутным удалением; д) удаляется из зала.
- 261. Замены могут производиться:**
а) до свистка судьи на подачу; б) в любое время; в) когда мяч находится вне игры; г) во время перерыва; д) иногда
- 262. подача может выполняться:**
а) только одной кистью руки; б) одной кистью или любой частью руки; в) любой частью руки или ноги; г) головой; д) двумя руками снизу.
- 263. Волейбол относится к типу игры:**
а) командной; б) умственной; в) некомандной; г) личной; д) абстрактной.
- 264. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**
а) 4; б) 2; в) 6; г) 5; д) 3
- 265. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:**
а) только из-за трехметровой зоны; б) с любого места; в) только игрок с 1 ой зоны; г) только игрок с 5 ой зоны; д) только игрок с 6 ой зоны.
- 266. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук; в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук; д) на большой и указательный палец.

267. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

а) полным выпрямлением рук и ног; б) коротким движением рук и полным выпрямлением ног; в) полусогнутыми руками; г) полным выпрямлением ног; д) полным выпрямлением рук

268. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) допускается; б) не допускается; в) допускается с согласия команды соперника; г) допускается с согласия тренера команды соперника; д) допускается с согласия капитана.

269. Стойка волейболиста помогает игроку:

а) быстро переместиться «под мяч»; б) следить за полетом мяча; в) выполнить нападающий удар; г) подготовиться к защите; д) подготовиться к блоку.

270. Что такое «блокирование» в волейболе?

а) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий; б) удар по мячу под сеткой; в) прикосновение игрока к сетке во время игры; г) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу; д) прием мяча с подачи.

271. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

а) одну подачу; б) две подачи; в) неограниченное количество; г) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку; д) пять подач.

272. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?

а) засчитывается два очка; б) предлагается игроку сделать вторую подачу; в) номер игрока (2); г) двойное касание мяча одним и тем же игроком; д) двойной переход.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

273. Перебрасывание мяча при помощи ракетки через сетку на сторону противника, после того как мяч один раз ударится о поверхность стола называется:

а) волейбол; б) настольный теннис; в) баскетбол; г) теннис; д) бадминтон.

274. Удар после которого мяч, перелетевший через сетку, падает поблизости от нее и имеет короткий низкий отскок (настольный теннис) называется:

а) плоский; б) укороченный; в) удлиненный; г) резкий; д) атакующий.

275. При подаче в настольном теннисе мяч отрывается от ладони на высоту не ниже:

а) 16 см; б) 10 см; в) 30 см; г) 50 см; д) 40 см.

276. Заключительный этап соревнований по настольному теннису не включает:

а) подготовку отчета главного судьи; б) подготовку материалов для представителей команд; в) жеребьевку команд; г) заключительное совещание членов ГСК; д) опускание флага.

277. Соревнование по настольному теннису, открытое для участия игроков всех ассоциаций, это:

а) турнир; б) открытый турнир; в) международные соревнования; г) турнир по приглашению; д) чемпионат Республики.

278. В настольном теннисе используется игра:

а) три на два; б) один на один; в) один на два; г) три на три; д) два на два.

279. Правило ускорения игры вводится, когда партия не заканчивается в течение «чистого времени»:

а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.; д) 30 мин.

- 280. К горизонтальным хваткам в настольном теннисе относятся:**
а) малые клещи; б) мягкий хват, жесткий хват; в) большие клещи; г) малые клещи, мягкий хват; д) пером.
- 281. Какое вращение нельзя придать мячу в настольном теннисе, выполняя подрезку?**
а) нижнее; б) верхнее; в) боковое; г) комбинированное; д) нижнее-боковое.
- 282. Какое вращение нельзя придать мячу в настольном теннисе, выполняя «веерообразную» подачу?**
а) верхнее; б) нижнее; в) боковое; г) комбинированное; д) нижнее-боковое.
- 283. Какое вращение нельзя придать мячу в настольном теннисе, выполняя «маятникообразную» подачу?**
а) боковое; б) верхнее; в) нижнее; г) комбинированное; д) нижнее – боковое.
- 284. Где зародилась игра «настольный теннис»:**
а) Англия; б) Венгрия; в) Индия; г) Россия; д) Япония.
- 285. Сколько весит теннисный мяч?**
- 286. Один из мощных и самых эффективных технических приемов в современном настольном теннисе, который обозначает верхнее (высшее) вращение:**
а) топ-спин; б) накат; в) «свеча»; г) срезка; д) подставка.
- 287. Что не относится к цели применения подрезки в настольном теннисе?**
а) отражение неожиданных ударов; б) обеспечение надежного отражения мяча; в) введение мяча в игру; г) придание мячу верхнего вращения; д) промежуточный удар.
- 288. К вертикальным хваткам в настольном теннисе относится:**
а) мягкая хватка; б) малые клещи, большие клещи; в) жесткая хватка; г) средние клещи; д) малые клещи, мягкий хват.
- 289. Какое вращение нельзя придать мячу, выполняя накат в настольном теннисе?**
а) верхнее; б) нижнее; в) боковое; г) комбинированное; д) верхнее – боковое.
- 290. Каких подач нет в теннисе?** а) маятникообразных; б) нижних; в) плоских; г) веерообразных; д) челночных.
- 291. Сколько нужно набрать очков, чтобы выиграть партию в настольный теннис?**
а) 15 очков; б) 11 очков; в) 25 очков; г) 21 очко; д) 10 очков.
- 292. После какого количества засчитанных очков игрок (пара) должен стать подающим (настольный теннис)?**
а) 5; б) 2 ; в) 10 ; г) 12; д) 4.
- 293. Длина игровой поверхности стола в настольном теннисе?**
а) 2,74 м; б) 3 м; в) 2,5 м; г) 1,5 м; д) 1,8 м.
- 294. Сетку для игры в настольный теннис устанавливают на высоте:**
а) 10 см; б) 15 см; в) 20 см; г) 15,25 см; д) 16 см.
- 295. Мяч для игры в настольный теннис должен быть изготовлен:**
а) из целлулоида; б) из резины; в) с перьями; г) из поролон; д) из кожи.
- 296. Какого вращения мяча в настольном теннисе не существует?**
а) верхнего; б) нижнего; в) среднего; г) комбинированного; д) бокового.
- 297. Толщина накладки на одну сторону ракетки для настольного тенниса может быть:**
а) 4 мм; б) 5 мм; в) 6 мм; г) 7 мм; д) 3 мм.
- 298. В каком году настольный теннис включен в программу Олимпийских игр?**
а) 1988 г.; б) 1957 г.; в) 1912 г.; г) 1936 г.; д) 1965 г.
- 299. Ошибки при подаче:**
а) мяч подбрасывается вертикально вверх; б) мячу не придается вращение; в) свободная рука подающего не убрана из пространства между телом подающего игрока и

сеткой; г) при подбрасывании мяч оторвался от ладони не менее чем на 16 см.; д) мяч находится над уровнем игровой поверхности и за концевой линией.

300. Цвет материала, покрывающего лопасть ракетки в настольном теннисе, должен быть:

а) матовым; б) ярко-красным и черным; в) черным и белым; г) любого цвета; д) синим.

301. Мяч в настольном теннисе не считается прошедшим «над или вокруг сетки», если он пролетел:

а) над сеткой; б) снаружи выступающей части комплекта сетки; в) под сеткой; г) ниже выступающей части комплекта сетки; д) мяч отскочил обратно.

302. Розыгрыш в настольном теннисе не переигрывается, если:

а) при подаче мяч коснулся сетки; б) при подаче мяча принимающий не готов к приему мяча; в) игра прервана ведущим судьей; г) ошибка при выполнении подачи; д) игра прервана судьей – ассистентом.

303. В состав главной судейской коллегии по настольному теннису не входит:

а) главный судья; б) заместитель главного судьи; в) главный секретарь; г) комендант; д) секретарь.

304. Главный секретарь соревнований по настольному теннису обязан:

а) проверить правильность заявок; б) обеспечить проведение жеребьевки; в) руководить главным судьей; г) оформление технической документации соревнований; д) принимать протесты.

305. Высота игрового пространства в настольном теннисе:

а) 4 м; б) 5 м; в) 6 м; г) 7 м; д) 3 м.

306. К участию в соревнованиях допускают спортсменов, получивших разрешение:

а) врача; б) коменданта соревнований; в) судьи-секретаря; г) друга; д) тренера.

307. Разрешение врача к участию в соревнованиях отмечают в представленном спортивной организацией:

а) именном списке (заявочном листе); б) паспорте; в) пропуске; г) протоколе соревнований; д) в положении о соревнованиях.

308. Ширина «игровой поверхности» стола в настольном теннисе:

а) 1, 525 м.; б) 2 м.; в) 2,74 м.; г) 15,25 м.; д) 3 м.

309. Длина «игровой поверхности» стола в настольном теннисе:

а) 1, 525 м.; б) 2 м.; в) 2,74 м.; г) 15,25 м.; д) 3 м.

310. Линии вдоль кромок длиной 1,525 м называются:

а) «концевыми линиями»; б) «боковыми линиями»; в) «центральными линиями»; г) «полусредними»; д) «задними».

311. Сетку в настольном теннисе подвешивают к стойкам на высоте:

а) 15,25 см; б) 1,55 см; в) 3,05 см; г) 2,25 см; д) 2,55 см.

312. Мяч в настольном теннисе должен быть сферическим, диаметром:

а) 40 мм; б) 38 мм; в) 42 мм; г) 36 мм; д) 32 мм.

313. Правильная подача в настольном теннисе:

а) мяч закрыт от ведущего судьи; б) мяч ниже уровня игровой поверхности; в) мяч оторвался от ладони свободной руки на 16 см; г) мяч коснулся одежды подающего; д) мяч укрыт ладонью.

314. Игрок в настольном теннисе выигрывает очко, если:

а) он дважды подряд ударяет мяч; б) мяч коснулся половины его стола дважды; в) он сдвинул игровую поверхность; г) соперник не смог выполнить правильный ответный удар; д) ударил мяч свободной рукой.

315. Партию выигрывает игрок в настольном теннисе, первым набравший:

а) 21 очко; б) 30 очков; в) 25 очков; г) 11 очков; д) 10 очков.

316. В настольном теннисе при введении правила ускорения игры, подачи выполняются для розыгрыша:

а) одного очка; б) двух очков; в) пяти очков; г) десяти очков; д) семи очков.

317. В настольном теннисе принимающий игрок должен стать подающим после:

а) двух засчитанных очков; б) одного засчитанного очка; в) пяти засчитанных очков; г) десяти засчитанных очков; д) трех засчитанных очков.

318. Выполнив «накат», игрок придает мячу вращение:

а) верхнее; б) нижнее; в) не придает вращение; г) боковое; д) нижнее – боковое.

319. В настольном теннисе играют:

а) 2 x 2; б) 5 x 5; в) 6 x 6; г) 4 x 4; д) 3 x 3.

320. Выполнив «подрезку» игрок придает мячу:

а) верхнее вращение; б) нижнее вращение; в) не придает мячу вращение; г) боковое вращение; д) верхнее – боковое.

БАДМИНТОН

321. Когда проводится жеребьевка в бадминтоне:

а) за 1 день до начала игры; б) за 2 часа до начала игры; в) до начала игры; г) за 40 минут до начала игры; д) за 3 часа до игры.

322. Расположение игрока при подаче в бадминтоне:

а) по диагонали; б) параллельно; в) скрестно; г) напротив подающего игрока; д) на лицевой линии корта.

323. До какого счета играется гейм в бадминтоне:

а) 10; б) 11; в) 21; г) 9; д) 15.

324. Что не входит в состав ракетки:

а) рукоятка; б) стержень; в) головка; г) струнная поверхность головки ракетки; д) юбка

325. Высота сетки в бадминтоне:

а) 2 м; б) 1,55 м; в) 3,55 м; г) 2,45 м; д) 3 м.

326. Размер корта для парных игр:

а) 14 x 15; б) 13.40 x 6.10; в) 6 x 10; г) 20 x 40; д) 10 x 15.

327. Из скольких геймов состоит игра бадминтон:

а) 1 гейма; б) 4 геймов; в) 3 геймов; г) 2 геймов; д) 5 геймов.

328. С какого поля подачи начинается игра:

а) по желанию; б) с левого; в) с правого; г) по жеребьевке.

329. Размер сетки в бадминтоне:

а) 70 x 7.5; б) 76 x 6.1; в) 90 x 5; г) 65 x 7; д) 80 x 6.5.

330. Какие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовки и способствуют развитию физических качеств в бадминтоне?

а) подводящие упражнения; б) подготовительные упражнения; в) основные упражнения; г) общеразвивающие упражнения; д) нетрадиционные упражнения.

331. Какой год является годом зарождения бадминтона?

а) 1900; б) 1873; в) 1956; г) 1963; д) 1990.

332. В каком году бадминтон включен в программу Олимпийских игр?

а) 1900; б) 1985; в) 1956; г) 1963; д) 1990.

333. В каком городе зародился бадминтон?

а) Бадминтон; б) Лондоне; в) Пекине; г) Париже; д) Минске.

334. Какие игровые стойки различают в бадминтоне относительно высоты игровой стойки?

а) стойки при подаче, при приеме; б) высокие, низкие, средние; в) атакующие, универсальные; г) стойки при приеме, атакующие; д) защитные, атакующие.

335. Какие игровые стойки различают в бадминтоне относительно конкретной игровой ситуации?

а) стойки при подаче, при приеме; б) высокие, низкие, средние; в) атакующие, универсальные; г) стойки при приеме, атакующие; д) защитные, атакующие, универсальные.

336. Удары по волану, направленному в тело спортсмена – это удары

а) не фронтальные; б) фронтальные; в) атакующие; г) прямые; д) боковые.

337. Удары по волану, пролетающему слева, справа или выше от игрока – это удары:

а) не фронтальные; б) фронтальные; в) атакующие; г) прямые; д) боковые.

338. Какие выделяют удары в бадминтоне в зависимости от положения руки с ракеткой?

а) удары сверху, снизу, сбоку; б) удары фронтальные, не фронтальные; в) удары атакующие, защитные; г) удары близкие и дальние; д) удары на сетке.

339. Удары по волану, при которых рука с ракеткой вытянута вверх – это удары:

а) сбоку; б) сверху; в) снизу; г) близкие; д) низкие.

340. Удары в бадминтоне, при которых рука с ракеткой находится сбоку в положении, близком к горизонтальному – это удары:

а) сбоку; б) сверху; в) снизу; г) близкие; д) низкие.

341. Удары по волану, когда рука с ракеткой опущена вниз – это удары:

а) сбоку; б) сверху; в) снизу; г) близкие; д) низкие.

342. При каком ударе волан летит по восходящей траектории и опускается за принимающим игроком у задней линии площадки?

а) высоко далеко; б) плоском; в) низком; г) атакующем; д) близком.

343. При каком ударе волан летит очень быстро, по нисходящей траектории с высокой скоростью?

а) высоко далеко; б) плоском; в) низком; г) атакующем; д) близком.

344. При каком ударе волан летит по нисходящей траектории и падает в непосредственной близости от сетки на стороне противника?

а) высоко далеко; б) плоском; в) укороченном; г) атакующем; д) близком.

345. Технический прием, при помощи которого волан вводят в игру:

а) подача; б) удар; в) начальный бросок; г) начальный удар; д) атакующий удар.

346. Часть ракетки, которую игрок держит в руке (бадминтон):

а) рукоятка; б) головка; в) шейка; г) перо; д) струны.

347. Часть ракетки, в бадминтоне которая соединяет рукоятку и головку:

а) стержень; б) головка; в) шейка; г) перо; д) струны.

348. Каких два типа воланов существуют в бадминтоне?

а) натуральные и ненатуральные; б) пластиковые и перьевые; в) натуральные и перьевые; г) белые и цветные; д) гусиные и перьевые.

349. Вес волана:

а) 4.7 – 5.6 грамма; б) 5 – 8 грамм; в) 6 – 7 грамм; г) 4.5 – 5.0 грамм.

350. Структурные части волана:

а) юбка и головка; б) головка и рукоятка; в) ручка и струны; г) головка и струны; д) пробковая и синтетическая головка.

351. Как определяется победитель в гейме в бадминтоне, если счет составляет «20:20»?

а) сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм; б) сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм; в) до 25 очков; г) до 21 очка; д) до 35 очков.

352. Как определяется победитель в гейме в бадминтоне, если счет составляет «29:29»?

а) сторона, первой набравшая разницу в 2 очка, выигрывает гейм; б) сторона, выигравшая 30-е очко, выигрывает гейм; в) до 35 очков; г) до 31 очка; д) до 40 очков.

353. Что относится к словесному методу обучения?

а) показ; б) кинокольцовка; в) видеофильм; г) объяснение; д) метод замечаний.

354. Назовите метод наглядного обучения:

а) рассказ; б) показ; в) объяснение; г) метод замечаний; д) целостный.

355. Что не относится к словесному методу обучения?

а) беседа; б) рассказ; в) объяснение; г) показ; д) указания.

356. Игровое время начинается по свистку на начальный бросок:

а) судьи-секретаря; б) судей в поле; в) главного судьи; г) главного секретаря; д) судьи информатора.

357. Бросок из-за боковой линии (аут) выполняется:

а) по свистку судьи, игрок, выполняющий бросок не наступает на линию; б) без свистка судьи, выполняющий бросок наступает на линию; в) без свистка судьи, игрок, выполняющий бросок не наступает на линию; г) командой, которая касалась мяча до пересечения им линии; д) самостоятельно.

358. Если команда удерживает мяч без видимых попыток атаковать или выполнить бросок по воротам. Это расценивается как:

а) свободный бросок; б) пассивная игра; в) 7 – метровый бросок; г) активная игра; д) аут.

359. Применение тренером на занятиях спортивными играми плакатов, рисунков, видеоматериалов относится:

а) посменному методу; б) словесному методу; в) практическому методу; г) наглядному методу; д) фронтальному методу.

360. В какой части урока по спортивным играм решаются главные задачи?

а) основной; б) подготовительной; в) заключительной; г) начало подготовительной; д) начало заключительной.

361. Основным средством в обучении спортивными играми являются:

а) методы обучения; б) физические упражнения; в) принципы обучения; г) подготовительные упражнения; д) имитационные упражнения.

362. К основным элементам техники игры в ручной мяч относятся:

а) передача, ведение мяча, броски по воротам; б) бросок в кольцо, ведение, передачи; в) ведение мяча, передача, удар по воротам; г) передача мяча сверху 2 руками, подача, блокирование; д) прием мяча снизу, бросок 1 рукой от плеча в кольцо, удар по мячу головой.

363. Выберите верный способ постановки рук перед ловлей мяча:

а) руки прямые вытянутые; б) руки немного согнуты, локти разведены в стороны кисти расслаблены; в) руки прямые, кисть напряжена; г) руки немного согнуты, локти не разведены, кисти напряжены; д) руки вытянуты вперед по направлению к мячу.

364. Подвижные игры применяются в школе:

а) с 7 класса; б) с 9 класса; в) с 1 класса; г) с 3 класса; д) со 2 класса.

365. Подвижные игры могут быть:

а) средними и тяжелыми; б) командными и не командными; в) грубыми и мягкими; г) легкими и тяжелыми; д) резкими.

366. При подборе подвижных игр необходимо учитывать :

а) состав семьи; б) возраст; в) социальное положение; г) массу тела; д) размер одежды.

367. К командным подвижным играм в летнем лагере относятся:

а) вороны и воробы; б) баскетбол; в) шашки; г) шахматы; д) футбол.

368. К подвижным играм относятся:

а) баскетбол, волейбол, футбол; б) абстрактные, логические; в) умственные; г) развлекательные; д) игры на местности.

369. Подвижная игра, где участники вступают в активные единоборства?

а) футбол; б) гандбол; в) волейбол; г) баскетбол; д) бой петухов.

370. Подвижные игры в летнем лагере развивают:

а) отрицательные качества; б) неподвижность; в) грубость; г) двигательные умения и навыки; д) резкость.

371. Подвижные народные игры отличаются:

а) традиционными особенностями; б) умственным воспитанием; в) логическим мышлением; г) составом; д) подвижностью.

372. Подвижные игры усложняются с учетом:

а) социального положения; б) размера одежды; в) возраста; г) роста; д) веса.

373. К личным подвижным играм относится игра:

а) метко и в цель; б) борьба за знамя; в) охотники и утки; г) эстафеты; д) пионербол.

374. Документ, который упорядочивает соревнования по целям, задачам, местам и времени проведения, составу команд и спортсменов, затратам средств:

а) правила соревнований; б) календарь соревнований; в) положение о соревнованиях; г) устав соревнований; д) договор о проведении соревнований.

375. С какого класса начинается разграничение на подвижные игры преимущественно для мальчиков, для девочек:

а) 1-3 класс; б) 4-6 класс; в) 7-9 класс; г) 9 – 11 класс; д) 5 класс.

376. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:

а) путем расчета; б) путем фигурной маршрутки; в) преподавателю; г) расчётом; д) выбором капитанов.

377. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации и проведения подвижных игр в общеобразовательной школе:

а) урок физической культуры; б) физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня; в) тренировочное занятие в спортивной секции; г) физкультминутки; д) физкультпаузы.

378. Для учащихся этих классов подвижные игры с бегом и прыжками должны быть краткими по времени и сопровождаться частыми передышками:

а) 1-3 классов; б) 7-8 классов; в) 4-6 классов; г) 9-10 классов; д) 11 классов.

379. В какой возрастной группе игры строятся на более сложных взаимоотношениях между участниками, основанных на опыте совместных игровых действий, общих для всего играющего коллектива. Определите возрастную группу?

а) 10-11 лет; б) 12-14 лет; в) 7-9 лет; г) 15-17 лет; д) 5 – 6 лет.

380. Способность быстро и точно реагировать на ситуации, неожиданно возникшие в игре – это:

а) гибкость; б) сила; в) выносливость; г) ловкость; д) скорость.

381. Игры не распределяются:

а) по сложности; б) по форме организации; в) по характеру моторной плотности; г) по росту; д) по количеству участников.

382. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя:

а) фронтальный; б) поточный; в) групповой; г) индивидуальный; д) круговой.

383. Для развития какого двигательного качества используются малоосвоенные или новые физические упражнения, выполняемые из различных исходных положений?

а) силовых качеств; б) быстроты; в) ловкости (координационных способностей); г) гибкости; д) выносливости.

384. Критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх является:

а) спортивный результат; б) разностороннее воздействие на организм; в) высокая эмоциональность игры; г) количество выполненных технико-тактических действий; д) развитие физических качеств.

385. Ряд самостоятельных видов спорта, связанных с противоборством команд или отдельных спортсменов, принято называть:

а) спортивные игры; б) подвижные игры; в) олимпийские игры; г) европейские игры; д) азиатские игры.

386. Определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) расчленено-конструктивный метод; д) метод строго регламентированного упражнения.

387. Способ выполнения упражнений в форме соревнований – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) расчленено-конструктивный метод; д) метод строго регламентированного упражнения.

388. Метод обучения, при котором техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) расчленено-конструктивный метод; д) метод строго регламентированного упражнения.

389. Метод обучения, который предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) расчленено-конструктивный метод; д) метод строго регламентированного упражнения.

390. Метод развития физических качеств, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) стандартно – непрерывного упражнения; д) стандартно – интервального упражнения.

391. Метод развития физических качеств, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка, при этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха – это:

а) игровой метод; б) соревновательный метод; в) целостный метод; г) стандартно – непрерывного упражнения; д) стандартно – интервального упражнения.

392. Какого принципа обучения не существует?

а) принципа сознательности и активности; б) принципа хаотичности; в) принципа наглядности; г) принципа постепенности; д) принципа доступности и индивидуализации.

393. Педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий – это:

а) тактическая подготовка; б) техническая подготовка; в) физическая подготовка; г) психологическая подготовка; д) теоретическая подготовка

394. Педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры – это:

а) тактическая подготовка; б) техническая подготовка; в) физическая подготовка; г) психологическая подготовка; д) теоретическая подготовка.

395. Построение участников при проведении подвижной игры «День и ночь»:

а) в одну шеренгу; б) в две шеренги; в) в три шеренги; г) в четыре шеренги; д) в две колонны.

396. Построение участников при проведении подвижной игры «Класс, смирно!»:

а) в одну шеренгу; б) в две шеренги; в) в три шеренги; г) в четыре шеренги; д) в одну колонну.

397. В каком году впервые были включены подвижные игры в Олимпийские игры?

а) 1972 г.; б) 1976 г.; в) 1980 г.; г) никогда; д) 1985 г.

398. Возраст дошкольников:

а) 10-12 лет; б) 13-15 лет; в) 0-5 лет; г) 5-7 лет; д) 8-9 лет.

399. Возраст младших школьников:

а) 10-11 лет; б) 12-14 лет; в) 0-5 лет; г) 6-9 лет; д) 15 лет.

400. Возраст старших школьников:

а) 10-11 лет; б) 6-9 лет; в) 16 – 18 лет; г) 12-14 лет; д) 15 лет.

ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И МЕТОДИКА ИХ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	А	41	В	81	В	121	А	161	В	201	В	241	В	281	Б	321	В	361	Б
2	В	42	Ф	82	Б	122	Г	162	В	202	Б	242	В	282	Б	322	А	362	А
3	А	43	В	83	А	123	А	163	А	203	Г	243	Г	283	Б	323	В	363	Б
4	Б	44	Г	84	Б	124	А	164	Г	204	Г	244	Г	284	А	324	Д	364	В
5	Г	45	А	85	Г	125	В	165	В	205	Г	245	Г	285	Г	325	Б	365	Б
6	Б	46	А	86	Г	126	Б	166	Б	206	Г	246	Г	286	А	326	Б	366	Б
7	А	47	Д	87	А	127	Б	167	А	207	Г	247	В	287	Г	327	В	367	А
8	В	48	В	88	В	128	А	168	А	208	Г	248	В	288	Б	328	В	368	Д
9	А	49	В	89	Г	129	А	169	В	209	Г	249	Г	289	Б	329	Б	369	Д
10	Б	50	А	90	А	130	А	170	А	210	Г	250	В	290	Б	330	Г	370	Г
11	Г	51	В	91	Б	131	В	171	Б	211	Б	251	Г	291	Б	331	Б	371	А
12	В	52	В	92	А	132	А	172	Г	212	А	252	А	292	Б	332	Б	372	В
13	Б	53	Б	93	Б	133	В	173	Б	213	А	253	А	293	А	333	А	373	А
14	В	54	В	94	В	134	Б	174	Б	214	Г	254	Б	294	Г	334	Б	374	В
15	А	55	Б	95	Б	135	В	175	Г	215	Г	255	Б	295	А	335	Д	375	Г
16	В	56	Б	96	Б	136	А	176	Б	216	Б	256	Б	296	В	336	Б	376	В
17	В	57	В	97	А	137	Г	177	А	217	Г	257	Б	297	А	337	А	377	А
18	В	58	Г	98	А	138	А	178	Г	218	А	258	А	298	А	338	А	378	А
19	Б	59	Б	99	Б	139	Г	179	Г	219	А	259	Б	299	В	339	Б	379	Г
20	В	60	А	100	Г	140	Г	180	Б	220	Г	260	В	300	Б	340	А	380	Г
21	А	61	Д	101	Б	141	В	181	А	221	Г	261	А	301	В	341	В	381	Г
22	А	62	А	102	Б	142	А	182	А	222	Г	262	Б	302	Г	342	А	382	А
23	В	63	А	103	А	143	Б	183	В	223	Г	263	А	303	Г	343	Г	383	В
24	А	64	А	104	Б	144	А	184	В	224	Г	264	В	304	А	344	В	384	А
25	В	65	Б	105	Д	145	Б	185	А	225	А	265	А	305	А	345	А	385	А
26	В	66	В	106	А	146	В	186	Г	226	Б	266	А	306	А	346	А	386	А
27	В	67	Д	107	А	147	А	187	В	227	А	267	А	307	А	347	А	387	Б
28	А	68	А	108	А	148	А	188	Г	228	А	268	Б	308	А	348	Б	388	В
29	В	69	Д	109	А	149	Г	189	В	229	Б	269	А	309	В	349	А	389	Г
30	В	70	А	110	Г	150	Б	190	А	230	В	270	Г	310	А	350	А	390	Г
31	А	71	А	111	В	151	Б	191	В	231	А	271	Г	311	А	351	А	391	Д
32	А	72	В	112	Г	152	А	192	А	232	Г	272	Г	312	А	352	Б	392	Б
33	Б	73	А	113	Г	153	Г	193	Б	233	А	273	Б	313	В	353	Г	393	А
34	В	74	Г	114	Б	154	В	194	Г	234	В	274	Б	314	Г	354	Б	394	В
35	Г	75	А	115	Б	155	Б	195	В	235	Г	275	А	315	Г	355	Г	395	Б
36	Б	76	В	116	А	156	А	196	Г	236	В	276	В	316	А	356	Б	396	А
37	Б	77	Г	117	А	157	А	197	Г	237	Б	277	Б	317	А	357	Б	397	Г
38	В	78	Д	118	А	158	А	198	В	238	Б	278	Б	318	А	358	Б	398	В
39	Б	79	Б	119	В	159	В	199	А	239	Б	279	А	319	А	359	Г	399	Г
40	А	80	Б	120	Д	160	Б	200	А	240	А	280	Б	320	Б	360	А	400	В

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. Когда в ориентировании в заданном направлении результат соревнований участнику не засчитывается?

а) когда участник прошел не все контрольные пункты; б) когда участник пробежал дистанцию за наименьшее время; в) когда участник пробежал дистанцию большого километража; г) когда участник пробежал дистанцию без компаса; д) когда участник прошел все контрольные пункты.

2. Что обязан участник выполнить в ориентировании по выбору?

а) пробежать дистанцию без карты; б) в течение контрольного времени посетить все контрольные пункты; в) посетить все контрольные пункты независимо от времени; г) пройти дистанцию за наименьшее время независимо от количества посещенных контрольных пунктов, установленных на местности; д) в течение контрольного времени посетить как можно больше контрольных пунктов, установленных на местности.

3. Какая особенность ориентирования на маркированной трассе?

а) в быстром сборе марок по дистанции; б) в прохождении спортсменом на местности дистанции, обозначенной флажками, во время, которого необходимо нанести на карту все встреченные КП посредством прокола; в) в быстром нанесении на местности маркировки, за наименьшее количество времени; г) в быстром посещении различных КП и отмечая их флажками или цветным картоном; д) в быстром прохождении спортсменом на местности дистанции, во время которого следует снять все КП.

4. Как определяется результат участника в ориентировании на маркированной трассе?

а) суммой штрафных баллов, полученных на всех КП, и времени, затраченного на прохождение трассы; б) временем, затраченным на прохождение трассы; в) количеством пройденного километража; г) количеством собранных КП; д) количеством набранных призовых баллов, за наименьшее время.

5. Как звучит основной закон ориентировщиков?

а) «Чем больше, тем лучше»; б) «Когда бежишь вперед, смотри под ноги вниз»; в) «Бежишь, первый сбрось «хвост», бежишь последним – тянись»; г) «Не беги быстрее, чем может думать голова»; д) «Уступи дорогу ближнему».

6. В каком году спортивное ориентирование было включено в Норвегии в военное многоборье?

а) в 1745 г.; б) в 1940 г.; в) в 1800 г.; г) в 2001 г.; д) в 1890 г.

7. Какая страна является родиной спортивного ориентирования?

а) Швеция; б) Норвегия; в) Венгрия; г) Португалия; д) Швейцария

8. Когда был впервые употреблен термин «orienteering»?

а) летом 1895 г.; б) зимой 1888 г.; в) осенью 1995 г.; г) зимой 1938 г.; д) весной 2002 г.

9. Официальный год рождения спортивного ориентирования?

а) 1783 г.; б) 1994 г.; в) 1897 г.; г) 1900 г.; д) 2000 г.

10. В каком году были проведены первые эстафетные соревнования по лыжному ориентированию?

а) 2000 г.; б) 1994 г.; в) 1783 г.; г) 1845 г.; д) 1900 г.

11. Где были проведены первые эстафетные соревнования по лыжному ориентированию?

а) Норвегии; б) Австрии; в) Швеции; г) Белоруссии; д) Украине.

12. В каком году был организован «Союз ориентировочного спорта» – фактически первая в мире федерация?

а) 1783 г.; б) 1994 г.; в) 1845 г.; г) 1905 г.; д) 2002 г.

13. В каком году были проведены первые международные соревнования – чемпионат Скандинавии?

а) 1755 г.; б) 1947 г.; в) 1877 г.; г) 1935 г.; д) 2007 г.

14. В каком году проведены первые массовые соревнования по ориентированию?

а) 1919 г.; б) 1888 г.; в) 1946 г.; г) 1941 г.; д) 1998 г.

15. В каком году был открыт памятник «Первому ориентировщику»?

а) 1944 г.; б) 1997 г.; в) 1888 г.; г) 1941 г.; д) 1976 г.

16. В каком году начали выпуск специализированного журнала, посвященного ориентированию (в Норвегии)?

а) 1933 г.; б) 1945 г.; в) 1877 г.; г) 1995 г.; д) 2003 г.

17. В каком году состоялись первые соревнования в ночном ориентировании?

а) 1997 г.; б) 1994 г.; в) 2003 г.; г) 1922 г.; д) 1877 г.

18. В каком году состоялись первые соревнования по спортивному ориентированию среди женщин, состоявшиеся в Гётеборге?

а) 1934 г.; б) 1925 г.; в) 1893 г.; г) 1775 г.; д) 1945 г.

19. В каком году создан первый клуб ориентировщиков?

а) 1775 г.; б) 1877 г.; в) 1994 г.; г) 1928 г.; д) 1934 г.

20. В каком году, проведены первые международные соревнования по спортивному ориентированию (матч Норвегия – Швеция в Осло)?

а) 1931 г.; б) 1775 г.; в) 1893 г.; г) 1994 г.; д) 1999 г.

21. В каком году была создана первая национальная федерация по спортивному ориентированию (в Швеции)?

а) 1996 г.; б) 1598 г.; в) 1900 г.; г) 1930 г.; д) 1936 г.

22. Кого считают «отцом ориентирования»?

а) П. Талигор; б) И. Зиневич; в) Ж. Ансо г) Р. Силим д) Э. Килландер.

23. Когда был начат выпуск научной и популярной литературы по ориентированию?

а) в 1950-е годы; б) в 1980-е годы; в) в 1930-е годы; г) в 1940-е годы; д) в 1960-е годы.

24. В каком году был учрежден «Союз ориентирования северных стран, в который вошли Швеция, Финляндия, Норвегия, Дания»?

а) 1954 г.; б) 1946 г. в) 1934 г.; г) 1988 г.; д) 1959 г.

25. В каком году состоялся первый чемпионат северных стран по спортивному ориентированию?

а) 1957 г.; б) 1955 г.; в) 1988 г.; г) 1978 г.; д) 1941 г.

26. В каком году была созвана Международная конференция социалистических стран в Будапеште по спортивному ориентированию?

а) 1988 г.; б) 1941 г.; в) 1961 г.; г) 1877 г.; д) 1958 г.

27. В каком году была создана Международная федерация ориентирования – IOF?

а) 1873 г.; б) 1993 г.; в) 1889 г.; г) 1961 г.; д) 1999 г.

28. Где была создана Международная федерация ориентирования – IOF?

а) на учредительном съезде в Копенгагене; б) на учредительном съезде в Будапеште; в) на учредительном съезде в Португалии; г) на учредительном съезде в Азербайджане; д) на учредительном съезде в Люксембурге.

29. В каком году состоялся первый чемпионат мира по лыжному ориентированию в Финляндии?

а) 1987 г.; б) 1993 г.; в) 1975 г.; г) 1958 г.; д) 1878 г.

30. С какого года стали проводиться Кубки мира по спортивному ориентированию?

а) 1983 г.; б) 1977 г.; в) 1881 г.; г) 1985 г.; д) 1945 г.

31. В каком году был проведён первый Кубок Европы по спортивному ориентированию?

а) 1945 г.; б) 1989 г.; в) 1987 г.; г) 1995 г.; д) 2001 г.

32. С какого года в программе зимних чемпионатов мира были включены спринтерские гонки по ориентированию?

а) 1988 г.; б) 2007 г.; в) 1975 г.; г) 1953 г.; д) 1898 г.

33. В каком году был проведён первый Кубок мира по лыжному ориентированию?

а) 1953 г.; б) 1989 г.; в) 1975 г.; г) 1324 г.; д) 2007 г.

34. Когда был проведён первый летний чемпионат мира среди юниоров по спортивному ориентированию?

а) 2000 г.; б) 1990 г.; в) 1958 г.; г) 1938 г.; д) 1965 г.

35. Когда был проведён первый чемпионат мира в лыжном ориентировании среди юниоров (в Финляндии)?

а) 2005 г.; б) 1989 г.; в) 1974 г.; г) 1994 г. д) правильного ответа нет.;

36. Когда состоялся Кубок мира в парковом ориентировании?

а) 1967 г.; б) 2001 г.; в) 1981 г.; г) 1874 г.; д) 1995 г.

37. В каком году спортивное ориентирование появляется в СССР?

а) 1950 г.; б) 1934 г.; в) 1939 г.; г) 1980 г.; д) правильного ответа нет.

38. В каком году состоялось первое летнее первенство Ленинграда по ночному «закрытому маршруту»?

а) 1940 г.; б) 1954 г.; в) 1986 г.; г) 1977 г.; д) правильного ответа нет.

39. В каком году Всесоюзная секция туризма выпустила «Временные правила соревнований по туризму», которые предусматривали проведение дневных и ночных соревнований туристских команд по «закрытому маршруту»?

а) 1951 г.; б) 1933 г.; в) 1987 г.; г) 1966 г.; д) 1957 г.

40. В каком году были разработаны первые отечественные правила соревнований по спортивному ориентированию?

а) 1945 г.; б) 1961 г.; в) 1934 г.; г) 1998 г.; д) правильного ответа нет.

41. Когда ориентирование было включено в ЕВСК (Единая всесоюзная спортивная классификация)?

а) 1 сентября 1965 г.; б) 1 июля 1965 г.; в) 1 января 1965 г.; г) 1 мая 1965 г.; д) правильного ответа нет.

42. Кто стал первыми мастерами спорта СССР по спортивному ориентированию в стране?

а) Людмила Фомичёва и Валерий Игнатенко; б) Валентина Круглешова и Антон Коралёв; в) Надежда Бубликова и Евгений Петренко; г) Лидия Васнецова и Иван Гончаров; д) правильного ответа нет.

43. В каком году сборная команда СССР впервые участвовала в международных соревнованиях по спортивному ориентированию в Чехословакии?

а) 1961 г.; б) 1954 г.; в) 1965 г.; г) 1988 г.; д) 1974 г.

44. С какого года выступления советских ориентировщиков в международных соревнованиях стали регулярными?

а) 1967 г.; б) 1875 г.; в) 1943 г.; г) 1984 г.; д) 1996 г.

45. В каком году состоялись первые Всесоюзные зимние соревнования по спортивному ориентированию в Ленинграде?

а) 1954 г.; б) 1966 г.; в) 1984 г.; г) 1790 г.; д) правильного ответа нет.

46. Когда состоялся первый Всесоюзный семинар тренеров и судей в СССР по спортивному ориентированию?

а) 1945 г.; б) 1998 г.; в) 1975 г.; г) 1938 г.; д) 1968 г.

47. В каком году впервые для отметки прохождения КП были использованы компостеры (в Брянске)?

а) 1938 г.; б) 1945 г.; в) 1969 г.; г) 1998 г.; д) 1975 г.

48. С какого года ориентирование входит в программу военного пятиборья в вооружённых силах СССР?

а) 1961 г.; б) 1975 г.; в) 1938 г.; г) 1998 г.; д) 1945 г.

49. С какого года стали регулярно проводиться чемпионаты Вооружённых сил СССР, Сухопутных войск, Воздушно-десантных войск по ориентированию?

а) 1946 г.; б) 1945 г.; в) 1963 г.; г) 1973 г.; д) 1966 г.

50. В каком году спортивное ориентирование включено в физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?

а) 1985 г.; б) 1961 г.; в) 1972 г.; г) 1966 г.; д) 1943 г.

51. В каком году была создана Всесоюзная федерация спортивного ориентирования?

а) 1959 г.; б) 1945 г.; в) 1967 г.; г) 1979 г.; д) 1999 г.

52. С какого года СССР стала полноправным членом Международной федерации спортивного ориентирования?

а) 1986 г.; б) 1876 г.; в) 1974 г.; г) 1947 г.; д) 1980 г.;

53. Когда были проведены первые старты по спортивному ориентированию в Беларуси?

а) зимой 1971 г.; б) весной 1961 г.; в) летом 1961 г.; г) осенью 1971 г.; д) зимой 1961 г.

54. В каком году ориентирование было включено в программу 5-го Республиканского слёта туристов Беларуси?

а) 1963 г.; б) 1975 г.; в) 1988 г.; г) 1973 г.; д) 1999 г.

55. Когда состоялось первое Первенство Беларуси по ориентированию?

а) сентябрь 1954 г.; б) октябрь 1964 г.; в) ноябрь 1974 г.; г) декабрь 1984 г.; д) январь 1994 г.

56. Кто стал первым победителем Республиканских соревнований по спортивному ориентированию в Беларуси?

а) Пётр Ефременко и Людмила Цыпкина; б) Андрей Менченков и Лариса Голубева; в) Станислав Бычков и Анастасия Ромашкина; г) Владимир Бородин и Людмила Ушакова; д) Дмитрий Володкевич и Зоя Щербакова.

57. С какого года начали проводить соревнования по марафонскому ориентированию «Золотая осень» в Беларуси?

а) 1969 г.; б) 1987 г.; в) 1956 г.; г) 1963 г.; д) 1986 г.

58. Когда состоялся первый зимний Чемпионат Беларуси по спортивному ориентированию?

а) 1970 г.; б) 1956 г.; в) 1950 г.; г) 1973 г.; д) 1996 г.

59. В каком году появилась первая в БССР печатная работа, посвященная вопросам ориентирования (автор А.А.Кудряшёв)?

а) 1951 г.; б) 1966 г.; в) 1989 г.; г) 1972 г.; д) 1945 г.

60. В каком году впервые проведены в г. Минске массовые соревнования по ориентированию для всех возрастов «Зеленый стадион»?

а) 1952 г.; б) 1966 г.; в) 1999 г.; г) 1941 г.; д) 1974 г.

61. В каком году проведено первое зимнее первенство вузов Беларуси по спортивному ориентированию?

а) 1956 г.; б) 1975 г.; в) 1941 г.; г) 1997 г.; д) 1936 г.

62. В каком году создаётся Федерация спортивного ориентирования Беларуси?

а) 1979 г.; б) 1952 г.; в) 1976 г.; г) 1928 г.; д) 1990 г.

63. В каком году создана и зарегистрирована Министерством юстиции Республики Беларусь Федерация ориентирования Беларуси?

а) 1977 г.; б) 1983 г.; в) 1944 г.; г) 1987 г.; д) 1992 г.

64. В каком году Федерация ориентирования Беларуси вступила в Международную федерацию ориентирования (IOF)?

а) 1956 г.; б) 1993 г.; в) 1996 г.; г) 1999 г.; д) 1947 г.

- 65. Кто является президентом Белорусской федерации ориентирования?**
а) В. Роговский; б) П. Чёрный; в) Э. Ародь; г) П. Пунько; д) И. Дроздов.
- 66. В каком году был проведён первый Чемпионат СССР по ориентированию летом в Алоле Псковской области?**
а) 1996 г.; б) 1990 г.; в) 1981 г.; г) 1930 г.; д) 1967 г.
- 67. В каком году был проведен Кубок СССР по ориентированию зимой в Свердловске?**
а) 1947 г.; б) 1981 г. в) 1999 г.; г) 1959 г.; д) 1973 г.
- 68. В каком году в официальных документах Спорткомитета СССР термин «ориентирование на местности» был заменён термином «спортивное ориентирование»?**
а) 1938 г.; б) 1995 г.; в) 1906 г.; г) 1981 г.; д) 1956 г.
- 69. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в Чемпионате мира по беговому ориентированию?**
а) 1996 г.; б) 1981 г.; в) 1956 г.; г) 1987 г.; д) 1983 г.
- 70. В каком году впервые советские спортсмены приняли участие в Чемпионате мира по лыжному ориентированию?**
а) 1988 г.; б) 1996 г.; в) 1975 г.; г) 1951 г.; д) 1950 г.
- 71. В каком году лыжное ориентирование было признано олимпийской дисциплиной?**
а) 1949 г.; б) 1956 г.; в) 1976 г.; г) 1984 г.; д) 1939 г.
- 72. В каком году беговое ориентирование было признано конгрессом МОК олимпийской дисциплиной?**
а) 1953 г.; б) 1985 г.; в) 1990 г.; г) 1961 г.; д) 1977 г.
- 73. В каком году на Олимпийских играх в Нагано (Япония) лыжное ориентирование было представлено как показательный вид?**
а) 1966 г.; б) 1978 г.; в) 1983 г.; г) 1998 г.; д) правильного ответа нет.
- 74. Какие типы лыжных трасс используются для соревнований по лыжному ориентированию?**
а) скоростные, быстрые и медленные; б) быстрее и медлительные; в) супер быстрые и супер ускорённые; г) коньковые и полуконьковые; д) правильного ответа нет.
- 75. Какая должна быть ширина для скоростной лыжни на соревнованиях по лыжному ориентированию?**
а) не менее 1,2 м; б) не менее 0,2 м; в) не менее 1 м; г) не менее 0,5 м; д) не менее 2 м.
- 76. Какая должна быть ширина для быстрой лыжни на соревнованиях по лыжному ориентированию?**
а) не менее 1,8-9,5 м; б) не менее 1,0-1,5 м; в) не менее 3,1-4,5 м; г) не менее 2,2-3,5 м; д) не менее 1,5-3,5 м.
- 77. С какого года Белорусская Федерация спортивного ориентирования проводит Кубок РБ по парковому спортивному ориентированию?**
а) 1987 г.; б) 1998 г.; в) 2000 г.; г) 1968 г.; д) 1995 г.
- 78. В каком году состоялся первый чемпионат РБ по парковому ориентированию, проводимый Министерством спорта и туризма?**
а) 2002 г.; б) 2000 г.; в) 1995 г.; г) 1998 г.; д) 2006 г.
- 79. Какие бывают по времени прохождения соревнования по спортивному ориентированию (выберите полный ответ)?**
а) личные, командные, лично-командные; б) лыжные и беговые; в) велосипедные и коньковые; г) дневные и ночные, однодневные и многодневные; д) восходящие и заходящие.
- 80. Какие бывают по характеру зачёта соревнования по спортивному ориентированию?**
а) личные, командные, лично-командные; б) однодневные и многодневные; в) очные и заочные; г) лыжные и беговые; д) дневные и ночные.

81. По какому критерию определяется результат участника в ориентировании по заданному направлению?

а) прохождение дистанции в произвольном порядке за максимально короткое время; б) по количеству собранных контрольных пунктов; в) по количеству набранных баллов; г) по времени, затраченному на нахождение самого сложного контрольного пункта; д) времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша.

82. В чём заключается ориентирование в заданном направлении?

а) прохождение по отмеченной дистанции на местности; б) прохождение большого количества КП из числа имеющихся в районе соревнований; в) прохождение дистанции в произвольном порядке за максимально короткое время; г) прохождение дистанции контрольным грузом; д) прохождении отмеченных на карте расположенных на местности КП в заданном порядке.

83. По чём движется участник соревнований по спортивному ориентированию к линии финиша:

а) финишному участку; б) финишной прямой; в) лабиринту; г) финишному коридору; д) кривой;

84. Что будет, если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил КП в ориентировании по заданному направлению?

а) к пробегаемому времени добавляют штрафное время в размере 10 минут; б) к пробегаемому времени добавляют штрафное время в размере 1 минуты; в) добавляют 2 штрафных круга; г) результат аннулируется; д) правильного ответа нет.

85. В чём заключается ориентирование по выбору?

а) прохождение дистанции контрольным грузом; б) прохождении отмеченных на карте расположенных на местности КП в заданном порядке; в) прохождение заданного количества КП из числа имеющихся в районе соревнований; г) прохождение дистанции по лабиринту; д) правильного ответа нет.

86. В чём заключается конечная цель участников по ориентированию по выбору?

а) пройти отмеченные на карте КП в заданном порядке; б) набрать наибольшее количество очков, отыскивая КП за определенное время, одинаковое для всех; в) собрать наибольшее количество призм; г) нанести на карту местоположений КП, установленных на трассе; д) правильного ответа нет.

87. В чём заключается ориентирование на маркированной трассе?

а) прохождении дистанции с нанесением на карту местоположений КП, установленных на трассе; б) собрать наибольшее количество призм; в) набрать наибольшее количество очков, отыскивая КП за определенное время, одинаковое для всех; г) пройти отмеченные на карте КП в заданном порядке; д) правильного ответа нет.;

88. Когда стал известен магнитный компас?

а) с 1 века; б) с 4 века; в) с 5 века; г) с 3 века; д) со 2 века.

89. Что создал Кудряшов А.А.?

а) компас «Бусел»; б) планшет для зимнего ориентирования «Полёт»; в) компас «Стрела»; г) компас «Рассвет»; д) планшет для зимнего ориентирования «Ястреб».

90. Кто создал приспособление для визирования к спортивному компасу?

а) Колесников Р.; б) Скорородкин А.; в) Калиткин В.; г) Алексеев Н.; д) Ласточкин Д.

91. По какому показателю спортсмены оценивают качество компаса?

а) по его динамическим характеристикам; б) по его изокинетическим характеристикам; в) по его статическим характеристикам; г) по его изометрическим характеристикам; д) правильного ответа нет;

92. Сколько составляло время успокоения стрелки у лучших образцов компаса в 90-х годах?

а) 4-5 секунд; б) 1-2 секунды; в) 8-10 секунд; г) 2-3 секунды; д) 6-7 секунд.

93. В каком году А.Кудряшов предложил конструкцию поясного планшета для зимнего ориентирования?

а) 1934 г.; б) 1975 г.; в) 1968 г.; г) 1948 г.; д) 1964 г.

94. Из чего состоит техническая подготовка ориентировщика?

а) выбора вариантов и анализа дистанции; б) техники преодоления вертикальных и горизонтальных предметов; в) комплекс бега по сопутствующим ориентирам и выбора средств и методов преодоления препятствий; г) техники бега и техники ориентирования; д) правильного ответа нет.

95. Что относят к элементам техники ориентирования?

а) рисовка и рекогносцировка карты; б) выбор варианта движения, анализ дистанции тренировок и соревнований; в) комплекс бега по сопутствующим ориентирам и выбора средств и методов преодоления препятствий; г) чтение карты, контроль высоты, контроль направления, ориентирование карты, слежение за местностью, контроль расстояния; д) правильного ответа нет.

96. Расположите следующие приёмы ориентирования в порядке возрастания их технической сложности: 1) бег по сопутствующему ориентиру без чтения карты; 2) грубое движение по азимуту без контроля расстояния; 3) точное движение по азимуту с контролем расстояния; 4) движение по частично сопутствующим линейным ориентирам с чтением карты на них; 5) чтение карты для контроля своего местоположения; 6) чтение карты для движения по цепочке ориентиров:

а) 4, 5, 2, 1, 6, 3; б) 1, 2, 3, 4, 5, 6; в) 3, 6, 4, 1, 2, 5; г) 2, 4, 5, 6, 1, 3; д) 6, 4, 3, 5, 1, 2.

97. К каким действиям относят обращение с компасом, картой, карточкой для отметки (или чипом для электронной отметки) и легендами КП?

а) к дополнительным тактическим действиям; б) к основным видам подготовки; в) к ориентировочным действиям; г) к соревновательным действиям; д) к вспомогательным техническим действиям.

98. Какие бывают компаса?

а) «на основе» и «наручные»; б) супервосприимчивые и стандартные; в) «на плате» и «на пальце»; г) «на планшете» и «на карте»; д) правильного ответа нет.

99. Какой компас позволяет точнее выдерживать направление?

а) компас «на плате»; б) компас «на основе»; в) наручный компас; г) стандартизированный компас; д) правильного ответа нет.

100. При помощи какого компаса легче ориентировать карту на бегу?

а) стандартизированный компас; б) наручный компас; в) компас «на основе»; г) компас «на пальце»; д) правильного ответа нет.

101. Когда был изобретен компас «на плате»?

а) в начале 50-х годов XVI века; б) в начале 30-х годов XX века; в) в начале 80-х годов XVII века; г) в конце 60-х годов XI века; д) правильного ответа нет.

102. Кто разработал принципиально новую модель компаса для ориентирования с колбой, наполненной жидкостью для погашения колебаний магнитной стрелки и вращающейся вокруг своей оси на прозрачной плате:

а) Гуннар Тилландер; б) Эрик Хорустройд; в) Стюард Томсон; г) Шон Нажар; д) правильного ответа нет.

103. Как удерживают компас для проверки выдерживаемого направления движения?

а) в горизонтальном положении; б) в вертикальном положении; в) по диагонали; г) по «большому пальцу»; д) правильного ответа нет.

104. Как называется система отслеживания своего местоположения?

а) система Кравченко; б) метод Самойленко; в) метод чтения карты «по большому пальцу»; г) метод чтения карты «по указательному пальцу»; д) правильного ответа нет.

105. Что относят к группе искусственных сооружений?

а) открытое пространство; б) скалы; в) заболоченность; г) шоссе; д) родник.

106. Что относят к группе гидрографии?

а) болото; б) гора; в) лощина; г) трудно проходимая растительность; д) башня.

107. Каким цветом обозначается гидрография на спортивных картах?

а) жёлтым цветом; б) зелёным цветом; в) красным цветом; г) синим цветом; д) чёрным цветом.

108. Для чего предназначены горизонтالي?

а) для определения расстояния; б) чтобы разбить условные знаки по группам; в) для определения нулевого меридиана; г) для определения азимута; д) чтобы передать форму земной поверхности в целом.

109. Какое допустимое сечение рельефа для спортивных карт?

а) 3 и 4 метров; б) 3,5 и 4,5 метров; в) 2,5 и 5 метров; г) 1,5 и 2 метров; д) правильно-го ответа нет.

110. Что указывает направление склона? а) легенда; б) указательные стрелки; в) горизонталь; г) бергштрих; д) правильного ответа нет.

111. Что относится к площадным ориентирам?

а) озеро; б) камень; в) дорога; г) просека; д) финиш.

112. Что относится к точечным ориентирам?

а) камень; б) река; в) открытое пространство; г) каменная ограда; д) открытый песок.

113. Что относится к линейным ориентирам?

а) заболоченность; б) море; в) тропа; г) бугор; д) колодец.

114. Какое бывает чтение карты?

а) относительное и абсолютное; б) точное и грубое; в) активное и инертное; г) экспериментальное и контрольное; д) правильного ответа нет.

115. Какое чтение карты применяется в условиях избытка информации?

а) экспериментальное чтение карты; б) точное чтение карты; в) активное чтение карты; г) выборочное чтение карты; д) правильного ответа нет.

116. Что представляет «бег в мешок»?

а) бег в направлении объекта, который имеет чётко видимые границы на подходе к нему как с правой, так и с левой стороны; б) бег в заданном направлении; в) бег в противоположную сторону от объекта; г) бег в направлении объекта, который имеет границу с одной стороны; д) правильного ответа нет.

117. Что представляет бег с упреждением?

а) бег в направлении объекта, который имеет чётко видимые границы на подходе к нему как с правой, так и с левой стороны; б) бег в направлении объекта, который имеет границу с одной стороны; в) бег в противоположную сторону от объекта; г) бег с дополнительным грузом; д) бег в заданном направлении.

118. Что применяется для создания спортивных карт?

а) фотосхемы; б) фото – основания; в) диапозитивы; г) листы – основания; д) карты – основы.

119. Что называется спортивной картой?

а) отображение местности на бумаге; б) крупномасштабная специальная карта, отражающая подробные характерные черты местности; в) соотношение местности в масштабе к нанесённым на бумаге объектам; г) отношение вертикальной сетки к условным знакам топографии; д) правильного ответа нет.

120. Расположите по порядку этапы подготовки карты: 1) повторить положение точек на местности; 2) повторить эти действия для всех ориентиров, входящих в пространство создаваемой карты; 3) нанести точки на карту; 4) выбрать ориентир на местности; 5) изобразить ориентир, соответствующий точкам; 6) выбрать точки на ориентире для определения его положения относительно других ориентиров.

а) 6, 1, 3, 4, 5, 2; б) 5, 3, 1, 4, 6, 2; в) 2, 4, 5, 6, 3, 1; г) 4, 6, 1, 3, 5, 2; д) 3, 4, 6, 1, 5, 2.

- 121. При каком количестве точек определяется положение точечных ориентиров?**
а) положение определяется 2 точками; б) положение определяется 3 точками; в) положение определяется 6 точками; г) положение определяется 1 точкой; д) положение определяется 8 точками.
- 122. Как называется расстояние по вертикали между двумя секущими плоскостями одного уровня?**
а) заложением; б) высотой сечения; в) диаметром; г) поперечником; д) плоскостным расстоянием.
- 123. Как называются линии пересечения секущих плоскостей одного уровня с земной поверхностью, спроектированные на горизонтальную плоскость?**
а) меридианы; б) поперечниками; в) азимуты; г) координаты; д) горизонтالي.
- 124. Какие бывают горизонтали?**
а) дополнительные; б) усреднённые; в) вспомогательные; г) координатные; д) азимутальные.
- 125. Какую горизонталь утолщают для быстрой и грубой оценки высот:**
а) каждую вторую горизонталь; б) каждую пятую горизонталь; в) каждую третью горизонталь; г) каждую десятую горизонталь; д) каждую седьмую горизонталь.
- 126. Сколько вспомогательных горизонталей допускается изображать между двумя основными горизонталями?**
а) одну; б) две; в) три; г) четыре; д) пять.
- 127. Что называется седловиной?**
а) узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; б) место схода двух или нескольких тальвегов; в) низшая точка рельефа; г) коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией; д) понижение на гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами.
- 128. Что называется слиянием?**
а) низшая точка рельефа; б) понижение на гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами; в) место схода двух или нескольких тальвегов; г) коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией; д) узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне.
- 129. Что называется подошвой?**
а) структурная линия рельефа, ограничивающая основание склонов различных его форм; б) низшая точка рельефа; в) коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией; г) понижение на гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами; д) узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне.
- 130. Какой может быть подошва?**
а) вертикальной и диагональной; б) осевой и медиальной; в) дистальной и продольной; г) горизонтальной и наклонной; д) правильного ответа нет.
- 131. Что называется бровкой?**
а) коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией; б) структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона; в) низшая точка рельефа; г) понижение на гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами; д) структурная линия рельефа, ограничивающая основание склонов различных его форм.
- 132. Что называется тальвегом?**
а) структурная линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа; б) низшая точка рельефа; в) понижение на гребне, расположенное между двумя возвышенностями и двумя лощинами; г) структурная линия рельефа, ограничивающая основание склонов различных его форм; д) структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона.

133. Что называется бугром?

а) структурная линия рельефа, соединяющая самые высокие точки двух противоположных склонов положительных элементов и форм рельефа; б) структурная линия рельефа, ограничивающая верхнюю часть склона; в) низшая точка рельефа; г) структурная линия рельефа, ограничивающая основание склонов различных его форм; д) изолированная коническая или куполообразная возвышенность с резко выраженной подошвенной линией и высотой свыше 5 м.

134. Что называется грядой?

а) возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон в сторону общего наклона поверхности; б) узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией; в) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; г) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; д) правильного ответа нет.

135. Что называется выступом?

а) узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией; б) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; в) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; г) возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон в сторону общего наклона поверхности; д) правильного ответа нет.

136. Что называется ребром?

а) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; б) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; в) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; г) узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией; д) правильного ответа нет.

137. Что называется террасой?

а) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; б) горизонтальная или наклонная площадка, вытянутая склона; в) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; г) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; д) правильного ответа нет.

138. Какие бывают террасы?

а) дистальные и плоскостные; б) осевые и параллельные; в) горизонтальные и наклонные; г) перпендикулярные и продольные; д) правильного ответа нет.

139. Что называется ямой?

а) углубление в земной поверхности; б) округлое углубление в земле; в) неровность земной поверхности; г) круглая или овальная впадина с резко выраженной бровкой; д) правильного ответа нет;

140. Что называется микроямкой?

а) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; б) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; в) округлое углубление в земле; г) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; д) круглая или овальная впадина с выраженной бровкой, но немасштабная по размеру в плане.

141. Что называется ступенью?

а) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; б) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; в) узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией; г) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; д) правильного ответа нет.

142. Что называется ложиной?

а) вытянутое, узкое возвышение с наклонной вершинной поверхностью на склоне; б) возвышение на склоне, поперечный профиль которого имеет незначительный наклон в сторону общего наклона поверхности; в) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; г) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; д) правильного ответа нет;

143. Из чего состоит ложина?

а) две бровки, тальвег и склоны; б) два склона, тальвег и две бровки; в) три тальвега, бровка и четыре склона; г) одна бровка, два тальвега и склоны; д) правильного ответа нет.

144. Что называется промоиной?

а) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; б) вытянутое углубление незначительной длины, открытое в сторону общего наклона поверхности и имеющая с трёх сторон крутые, задернованные склоны; в) узкая, вытянутая возвышенность с крутыми склонами, плоской или округлой вершинной поверхностью и резко выраженной подошвенной линией; г) углубление на склоне, поперечный профиль которого либо слегка наклонён в сторону общего наклона поверхности, либо горизонтален; д) правильного ответа нет.

145. Что называется склоном?

а) покатый элемент рельефа; б) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; в) крутой, незадернованный земляной склон; г) задернованная наклонная поверхность, не имеющая в пределах своей площади других элементов рельефа; д) правильного ответа нет.

146. Что называется обрывом?

а) крутой, незадернованный земляной склон; б) покатый элемент рельефа; в) задернованная наклонная поверхность, не имеющая в пределах своей площади других элементов рельефа; г) вытянутое углубление, открытое в сторону наклона поверхности, имеющее с трёх сторон пологие, задернованные склоны; д) правильного ответа нет.

147. Что обозначают белым цветом на спортивной карте?

а) труднопроходимая растительность; б) знаки дистанции; в) местность, где наиболее часто встречается туман; г) легкопроходимая растительность, практически не снижающая скорость бега; д) правильного ответа нет.

148. Что является основным принципом изображения растительности на спортивных картах?

а) видимость; б) проходимость; в) частота посева; г) количество кустарников и деревьев на один квадратный метр; д) правильного ответа нет.

149. Какие есть основные методы создания спортивной карты?

а) индивидуальный и бригадный; б) командный и стандартный; в) генерализированный и полевой; г) личный и групповой; д) правильного ответа нет.

150. Какие есть виды картографической документации, создаваемой на стадии корректировки?

а) регноскопи́ровка фотоосновы, топографическая ведомость, положение о лесопосадке; б) дефектирование оригинала, трансферация, полиинсаликация; в) выкопировка с топоосновы и съёмочного обоснования, полевой оригинал, авторский оригинал, де-

фектная ведомость; г) флорадикнатурация, боатропулянтика и биостимуляция; д) правильного ответа нет.

151. В каком масштабе изображается очень много мелких объектов и элементов рельефа?

- а) 1 : 7500; б) 1 : 10000; в) 1 : 15000; г) 1 : 12500; д) 1 : 20000.

152. Какими основными методами создаются современные топографические карты масштаба 1:10000 и 1:25000?

а) фотокомбинированным и фототопографическим; б) стереотопографическим и комбинированным; в) аудиогеографическим и смешанным; г) ультрамедианное и топо-серийное; д) правильного ответа нет.

153. Какой метод предусматривает съёмку рельефа и проведение горизонталей в камеральных условиях на измерительных стереофотограмметрических приборах, использующих возможности измерения повышенных точек земной поверхности путём анализа стереопары аэрофотоснимков местности?

а) комбинированный; б) стереографический; в) медиотопографический; г) ультра-знаковое; д) стереотопографический.

154. Какой метод предусматривает съёмку контурной части карты аэрофотографическим способом, а рельеф – мензульной съёмкой?

а) стереотопографический; б) медиотопографический; в) стереографический; г) комбинированный; д) правильного ответа нет.

155. Какое понятие используется для анализа свойств исходных картографических материалов?

а) «деревянная» карта; б) «резиновая» карта; в) «пенопластовая» карта; г) «пласти-линовая» карта; д) «рельефная» карта.

156. По каким параметрам ориентированы просеки?

а) истинному или объектному меридиану; б) географическому или магнитному ме-ридиану; в) географическому или магнитному азимуту; г) истинному или объектному азимуту; д) правильного ответа нет.

157. Что называется магнитным склонением?

а) угол между северным направлением магнитного меридиана и магнитным азиму-том; б) угол между вертикальными линиями сетки и магнитным меридианом; в) угол между северным направлением истинного меридиана и истинным азимутом; г) угол между северным направлением истинного меридиана и дирекционным углом; д) угол между одноименными направлениями истинного и магнитного меридиана.

158. Что называют поправкой направления?

а) угол между вертикальными линиями сетки и магнитным меридианом; б) угол ме-жду одноименными направлениями истинного и магнитного меридиана; в) угол между северным направлением истинного меридиана и дирекционным углом; г) угол между азимутом и меридианом; д) правильного ответа нет.

159. Как называется предварительное полевое обследование местности?

а) онтогенез; б) абструктирование; в) рекогносцировка; г) продублирование; д) правильного ответа нет.

160. Как называется описание ориентира, на котором установлен знак КП, или места расположения знака относительно ориентиров?

- а) миф; б) указания; в) опись; г) чёткая точка; д) легенда.

161. Как называется часть дистанции между двумя контрольными пунктами в спортивном ориентировании?

- а) отрезком; б) этапом; в) путь; г) перегон; д) правильного ответа нет.

162. Как называется расстояние между исходной точкой и привязкой, между со-седними привязками, между привязкой и контрольным пунктом в спортивном ориентировании?

- а) отрезками; б) этапами; в) перегон; г) прогон; д) пробег.

163. Как называется комплекс действий спортсмена – ориентировщика от последней привязки до отметки на контрольном пункте включительно?

а) «нахождение» контрольного пункта; б) «поиск» искомого пункта; в) прохождение пути; г) «взятием» контрольного пункта; д) правильного ответа нет.

164. Что не относится к элементам тактики?

а) чтение карты; б) подготовка к старту, разминка; в) выбор пути движения; г) определение скорости движения; д) анализ ситуации после старта.

165. Что не относится к технике ориентирования?

а) чтение карты; б) контроль расстояния; в) анализ соревнований; г) контроль направления; д) контроль высоты.

166. Как называется владение приёмами работы с компасом и картой, а также измерение расстояний?

а) тактическая подготовка; б) интегральная подготовка; в) психофизиологическая подготовка; г) техническая подготовка; д) правильного ответа нет.

167. Что относится к технике спортивного ориентирования?

а) анализ соревнований; б) приёмы и методы чтения карты; в) раскладка сил на дистанции; г) подготовка психики к сложной и чёткой деятельности на всей дистанции; д) обман противника.

168. Что относится к технике спортивного ориентирования?

а) методы поиска контрольных пунктов; б) выбор оптимального пути; в) измерение расстояний с целью определения местоположения; г) раскладка сил на дистанции; д) выбор идеального пути.

169. Из каких компонентов складывается техническая подготовка ориентировщика?

а) техника работы с картой; б) техника преодоления препятствий; в) выбор пути; г) техника бега и техника ориентирования; д) знание знаков и легенд.

170. Какое бывает чтение карты?

а) грубое и точное; б) приблизительное запоминание; в) выборочное чтение; г) ближнее и дальнее; д) правильного ответа нет.

171. Какое чтение карты можно выполнять на бегу практически без потерь времени?

а) выборочное чтение; б) грубое; в) ближнее; г) точное; д) правильного ответа нет.

172. Какое чтение карты требует остановки или перехода на ходьбу?

а) грубое; б) ближнее; в) конкретное; г) точное; д) правильного ответа нет.

173. Как можно ориентировать карту?

а) по компасу; б) по времени движения; в) счётом пар шагов; г) по мышечным ощущениям; д) правильного ответа нет.

174. Как можно ориентировать карту?

а) счётом пар шагов; б) по ориентирам; в) по времени движения; г) по мышечным ощущениям; д) правильного ответа нет.

175. Как можно ориентировать карту?

а) по времени движения; б) по мышечным ощущениям; в) счётом пар шагов; г) по чувству направления; д) правильного ответа нет.

176. Как можно ориентировать карту?

а) счётом пар шагов; б) по солнцу; в) по мышечным ощущениям; г) по времени движения; д) правильного ответа нет.

177. Как называется приём грубого ориентирования, применяемый, когда нужно быстро достичь достаточно заметного ориентира и когда нет возможности использовать попутные ориентиры?

а) по времени движения; б) движение по направлению; в) счётом пар шагов; г) движение по ориентирам; д) правильного ответа нет.

178. Как называется способ взятия направления, при котором используется содержащиеся в карте информация о направлении движения относительно ориентиров местности?

а) по мышечным ощущениям; б) по времени движения; в) счётом пар шагов; г) движение по ориентирам местности; д) правильного ответа нет.

179. Что относится к линейным ориентирам?

а) берег озера; б) камень; в) муравейник; г) болото; д) кормушка.

180. Что следует сравнивать для количественной оценки правильности сделанного выбора пути в спортивном ориентировании?

а) эквивалентные временные показатели; б) эквивалентные показатели проходимости местности; в) эквивалентные длины; г) наличие линейных ориентиров; д) наличие точечных ориентиров.

181. Как называется расстояние, которое спортсмен может пробежать по дороге или хорошей тропе без подъёмов или спусков за то же самое время, за какое он способен преодолеть отрезок до контрольного пункта по выбранному им варианту?

а) эквивалентная длина; б) коэффициент удлинения; в) удлинение; г) коэффициент расстояния; д) коэффициент пути.

182. Как называется отношение эквивалентной длины варианта к его фактической длине?

а) длина пути; б) коэффициент времени; в) удлинение; г) оптимальный путь; д) коэффициент удлинения.

183. Как называется разница между эквивалентной длиной варианта и расстоянием до контрольного пункта по прямой, выраженную в процентах от этого расстояния?

а) коэффициент удлинения; б) удлинение; в) эквивалентная длина; г) коэффициент времени; д) коэффициент результата.

184. В виде чего на спортивной карте обозначается точка начала ориентирования?

а) кругом; б) треугольником; в) квадратом; г) двойным кружком; д) прямоугольником.

185. Какое должно быть расстояние между контрольными пунктами в соответствии с правилами по спортивному ориентированию?

а) не могут располагаться ближе, чем 100 м друг от друга; б) не могут располагаться ближе, чем 50 м друг от друга; в) не могут располагаться ближе, чем 40 м друг от друга; г) не могут располагаться ближе, чем 60 м друг от друга; д) не могут располагаться ближе, чем 30 м друг от друга.

186. Кто должен проверить и принять работу начальника дистанции по спортивному ориентированию? а) главный судья; б) секретариат; в) судья финиша; г) инспектор; д) судья старта.

187. Какие соревнования в спортивном ориентировании относятся к категории А по представительству участников и уровню проведения?

а) Кубок Республики Беларусь; б) этапы Кубка БФА; в) территориальные соревнования; г) областные соревнования; д) массовые соревнования.

188. Какие соревнования в спортивном ориентировании относятся к категории В по представительству участников и уровню проведения?

а) зимние соревнования; б) мини-ориентирование; в) национальные соревнования; г) областные соревнования; д) массовые соревнования.

189. Какие соревнования в спортивном ориентировании относятся к категории С по представительству участников и уровню проведения?

а) областные соревнования; б) Кубок Республики Беларусь; в) мини-ориентирование; г) этапы Кубка БФА; д) территориальные соревнования.

190. Какие соревнования в спортивном ориентировании относятся к категории D по представительству участников и уровню проведения?

а) областные соревнования; б) региональные соревнования; в) национальные соревнования; г) массовые соревнования; д) Кубок Республики Беларусь.

191. Как называется крупномасштабная специальная схема местности, на которой отсутствуют координатная сетка, линии истинного меридиана, склонение, точки геодезических привязок и действует особая система точности по плановым, угловым и высотным измерениям в соответствии с требованиями ИОФ и ФСО Белоруссии?

а) план-схема; б) карта рельефа; в) спортивная карта; г) навигационная карта; д) политическая карта.

192. Кто присваивает класс дистанции мастера спорта и кандидата мастера спорта на соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) президент спортивного ориентирования; б) инспектор дистанции; в) судья на контрольных пунктах; г) секретариат; д) правильного ответа нет.

193. Как определяется длина дистанции в соревнованиях по ориентированию в заданном направлении?

а) путём измерения и суммирования отрезков: технический старт – контрольные пункты – финиш (с учётом рельефа местности); б) путём умножения отрезков местности на масштаб; в) по формуле $K=(tu+s)$; г) путём измерения и суммирования отрезков: технический старт – контрольные пункты – финиш (без учёта рельефа местности); д) правильного ответа нет.

194. Как измеряют в спортивном ориентировании длину дистанции, если между двумя контрольными пунктами имеется непроходимое препятствие?

а) по азимуту от контрольного пункта до следующего контрольного пункта; б) по формуле $V=RS^2$; в) по кратчайшему обходному пути; г) по птичьему полёту; д) по следам впереди бегущего участника.

195. За какое расстояние до финиша на соревнованиях по спортивному ориентированию должен быть виден финиширующий участник?

а) за 80 м; б) за 50 м; в) за 200 м; г) за 150 м; д) за 300 м.

196. Какой размер стороны трёхгранной призмы в спортивном ориентировании?

а) 30х30 см; б) 20х30 см; в) 50х40 см; г) 20х20 см; д) 45х40 см.

197. Какие номера, для обозначения контрольных пунктов запрещается использовать в спортивном ориентировании?

а) 154; б) 37; в) 243; г) 89; д) 54.

198. Какая должна быть высота цифры на призме?

а) 1-5 см; б) 5-10 см; в) 10-15 см; г) 15-18 см; д) 18-20 см.

199. Какая должна быть толщина линии цифры на призме?

а) 18-20 см; б) 15-18 см; в) 1-5 см; г) 10-15 см; д) 5-10 см.

200. Как называется документ в спортивном ориентировании, с помощью которого контролируется посещение контрольного пункта участником?

а) контрольная карточка; б) протокол старта; в) карта; г) разрядная книжка; д) протокол финиша.

201. Когда выдаётся контрольная карточка на соревнованиях по спортивному ориентированию категории В?

а) перед стартом; б) на первом контрольном пункте; в) не позднее, чем на совещании представителей; г) вместе с положением; д) вместе с картой.

202. Когда выдаётся контрольная карточка на соревнованиях по спортивному ориентированию категории С?

а) не позднее, чем за неделю до соревнований; б) не позднее, чем за час до старта; в) вместе с положением; г) перед стартом; д) не позднее, чем за 20 минут до старта.

203. Что делают, если на соревнованиях по спортивному ориентированию участник потерял свою контрольную карточку?

а) дают дополнительные штрафные круги; б) участник платит штраф; в) дают запасную контрольную карточку; г) дисквалифицируют результат участника; д) участнику начисляют штрафные баллы.

204. Что делают, если на соревнованиях по спортивному ориентированию участник пропустил один контрольный пункт?

а) дисквалифицируют результат участника; б) дают дополнительные штрафные круги; в) дают запасную контрольную карточку; г) участник платит штраф; д) участнику начисляют штрафные баллы.

205. Что делают, если на соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении участник посетил контрольные пункты в неправильном порядке?

а) участник платит штраф; б) дисквалифицируют результат участника; в) дают дополнительные штрафные круги; г) участнику начисляют штрафные баллы; д) ничего не делают.

206. Как определяется результат участника в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении?

а) километражем; б) по количеству взятых контрольных пунктов; в) по времени, затраченному на прохождение дистанции от момента технического старта до финиша; г) по количеству не взятых контрольных пунктов; д) правильного ответа нет.

207. В каком виде спортивного ориентирования выбор контрольных пунктов и порядок их прохождения произвольный, по усмотрению участника?

а) в ориентировании по выбору; б) в заданном направлении; в) в произвольном ориентировании; г) на маркированной трассе; д) правильного ответа нет.

208. В каком виде спортивного ориентирования необходимо за назначенное заранее контрольное время найти наибольшее количество контрольных пунктов?

а) в эстафетном ориентировании; б) в лыжном ориентировании; в) в произвольном ориентировании; г) в ориентировании по выбору; д) правильного ответа нет.

209. В каком виде спортивного ориентирования за каждый контрольный пункт начисляются очки?

а) в «Ориент-шоу»; б) в лыжном ориентировании; в) в ориентировании по выбору; г) в эстафетном ориентировании; д) в произвольном ориентировании.

210. Что должен сделать Организатор соревнований категории А по лыжному ориентированию на предварительном старте?

а) проверить компас; б) промаркировать лыжи; в) посыпать финишный коридор песком; г) смазать лыжи; д) правильного ответа нет.

211. Где маркируют лыжи в эстафете лыжного ориентирования?

а) в зоне передачи эстафеты; б) на старте; в) на дистанции; г) в лесу; д) дома.

212. Где в стартовом коридоре должны находиться крепления лыж спортсмена ориентировщика?

а) за 1 метр стартовой линии; б) перед стартовой линией; в) на стартовой линии; г) за 2 метра стартовой линии; д) за стартовой линией.

213. Какое рекомендуемое соотношение числа контрольных пунктов к километражу в лыжном ориентировании на классической дистанции заданного направления?

а) от 1:1 до 1:2; б) от 1:2 до 1:3; в) от 1:3 до 1:4; г) от 1:4 до 1:5; д) от 1:5 до 1:6.

214. Какое рекомендуемое соотношение числа контрольных пунктов к километражу в лыжном ориентировании на дистанции спринта заданного направления?

а) от 1:1 до 1:0,7; б) от 1:2 до 2:1; в) от 1,7:1 до 1:1; г) от 1:1 до 1:2; д) от 1:3 до 1:2,5.

215. Какое рекомендуемое соотношение числа контрольных пунктов к километражу в лыжном ориентировании на дистанции классической маркированной трассы?

а) 1:0,5; б) 1:1; в) 1:1,5; г) 1:3; д) 1:2,5.

216. Какое рекомендуемое соотношение числа контрольных пунктов к километражу в лыжном ориентировании в спринтерской дистанции на маркированной трассе?

а) от 1:5 до 1:6; б) от 1:0,5 до 1:1,5; в) от 1:2,5 до 1:3; г) от 1:1,5 до 1:2; д) от 1:2,2 до 1:2,4.

217. Как определяется результат участника на классической маркированной дистанции по ориентированию?

а) по пройденному пути; б) по скорости; в) по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени; г) по километражу; д) по силе тяжести.

218. Какой цвет карандаша разрешается использовать участнику в ориентировании на маркированной трассе для рабочих пометок по ходу дистанции?

а) карандаш красного цвета; б) карандаш зелёного цвета; в) карандаш синего цвета; г) карандаш чёрного цвета; д) карандаш жёлтого цвета.

219. При какой ошибке в нанесении контрольного пункта в ориентировании на маркированной трассе не назначается штрафное время?

а) ошибка до одного миллиметра; б) ошибка до двух миллиметров; в) ошибка до трёх миллиметров; г) ошибка до четырёх миллиметров; д) ошибка до пяти миллиметров.

220. Сколько даётся штрафного времени в ориентировании на маркированной трассе за ошибку от 2 до 4 мм?

а) 30 секунд; б) 45 секунд; в) 1 минута; г) 1 минута 30 секунд; д) 1 минута 45 секунд.

221. Сколько даётся штрафного времени в ориентировании на маркированной трассе за ошибку от 4 до 6 мм?

а) 45 секунд; б) 1 минута; в) 1 минута 30 секунд; г) 1 минута 45 секунд; д) 2 минуты.

222. Сколько даётся штрафного времени в ориентировании на маркированной трассе за ошибку свыше 6 мм?

а) 1 минута; б) 1 минута 30 секунд; в) 2 минуты; г) 2 минуты 30 секунд; д) 3 минуты.

223. Какой рекомендуется максимальный штраф на маркированной трассе соревнований по спортивному ориентированию категории С и D за ошибку свыше 10 мм?

а) 3 минуты; б) 4 минуты; в) 5 минут; г) 6 минут; д) 2 минуты 30 секунд.

224. Что будет, если на маркированной трассе спортсмен – ориентировщик не нанесёт на карту один контрольный пункт?

а) спортсмену-ориентировщику дают дополнительное время; б) результат спортсмена – ориентировщика аннулируется; в) спортсмену-ориентировщику дают штрафное время; г) спортсмену-ориентировщику дают дополнительную дистанцию; д) спортсмену-ориентировщику дают штрафные баллы.

225. Что будет, если на маркированной трассе зимнего ориентирования в момент пересечения линии финиша на участнике не было одето промаркированных на старте лыж?

а) результат участника соревнований аннулируется; б) участнику дают штрафное время; в) участнику дают дополнительную дистанцию; г) участнику дают штрафные баллы; д) отправляют за промаркированными лыжами.

226. Что будет, если на маркированной трассе соревнований по ориентированию категории А и В максимальный штраф назначен более, чем на 75 %?

а) участнику соревнований дают штрафное время; б) участнику дают штрафные баллы; в) участнику дают дополнительную дистанцию; г) результат участника соревнований аннулируется; д) правильного ответа нет.

227. В каких случаях на маркированной трассе соревнований по ориентированию категории С и D результат участника аннулируется?

а) за превышение скорости; б) когда максимальный штраф назначен более чем на 75 %; в) за отсутствие страхового полиса; г) за превышение допустимого веса; д) когда максимальный штраф назначен более чем на 50 %.

228. Как определяется результат ориентировщика в спринте на маркированной дистанции?

а) по скорости; б) по собранному количеству маркировки; в) по времени прохождения дистанции, включая штрафные круги; г) по количеству взятых контрольных пунктов; д) по времени прохождения дистанции, не включая штрафные круги.

229. Что назначают в ориентировании на маркированной трассе за каждый лишний и недостающий прокол?

а) 2 штрафных круга; б) 10 минут штрафного времени; в) 3 штрафных круга; г) 5 минут штрафного времени; д) 1 штрафной круг.

230. Где определяют точность нанесения контрольных пунктов в ориентировании на маркированной трассе?

а) на старте; б) на пункте оценки; в) на зрительном контрольном пункте; г) на предпоследнем контрольном пункте; д) нигде.

231. Что делают, если спортсмен-ориентировщик не прошёл все назначенные штрафные круги на маркированной трассе?

а) назначают 10 минут штрафного времени; б) ничего; в) участник проходит дополнительные круги с грузом; г) результат участника аннулируется; д) назначают 30 минут штрафного времени.

232. Как определяется результат команды в эстафете с ориентированием на маркированной трассе?

а) по времени, затраченному всеми участниками на прохождение дистанции и штрафных кругов; б) по количеству километража пробегания всеми участниками; в) по лучшему времени одного из участников команды; г) по времени, затраченному лучшим участником на прохождение дистанции и штрафных кругов; д) правильного ответа нет.

233. Какой должна быть длина штрафного круга в ориентировании на маркированной трассе?

а) 1000м; б) суммарная длина максимально возможного числа штрафных кругов примерно равная половине длины всей дистанции; в) 50м; г) 200м; д) правильного ответа нет.

234. Кто был инициатором и идеологом проведения командных соревнований по ночному ориентированию?

а) Д.Ю. Северинов; б) А.А. Назаров; в) В.М. Куликов; г) П.С. Грачёв; д) Е.Н. Степанов.

235. Что запрещается делать в массовых и детских соревнованиях по спортивному ориентированию для новичков и спортсменов групп МЖ 10-12?

а) устанавливать контрольные пункты на площадных ориентирах далее 70м от точечных ориентиров; б) устанавливать контрольные пункты на точечных ориентирах далее 50 м от линейных ориентиров; в) устанавливать контрольные пункты на точечных ориентирах далее 40 м от плоскостных ориентиров; г) устанавливать контрольные пункты на площадных ориентирах далее 20 м от точечных ориентиров; д) правильного ответа нет.

236. Кто предложил систему простейших соревнований для младших школьников «Ориентирование без карты»?

а) Степанов С.Ф. и Дмитриенко Р.И.; б) Мыльников В.М. и Уховский Ф.С.; в) Астапенко С.А. и Кравченко В.В.; г) Литвиненко П.С. и Лапатин Е.В.; д) правильного ответа нет.

237. Сколько метров в одном сантиметре, при масштабе карты 1:200?

а) 20 метров; б) 2 метра; в) 200 метров; г) 12 метров; д) правильного ответа нет.

238. Кому принадлежит проект такой формы ориентирования как «Ориент-шоу»?

а) М. Рябкину; б) С. Зиничину; в) А. Петровскому; г) В. Орлову; д) Ф. Емельянову.

239. Как называется зрелищный вид ориентирования, который ввёл Хропов С.?

а) «Ориент-шоу»; б) Ориентирование без карты; в) «Московский лабиринт»; г) Ориентирование без компаса; д) правильного ответа нет.

- 240. Кто ввёл такой вид ориентирования как «Московский лабиринт»?**
а) Степанов В.; б) Лосев Д.; в) Козлов Е.; г) Рябкин М.; д) Хропов С.
- 241. Как называется разновидность соревнований по ориентированию, с длиной дистанции от нескольких десятков до нескольких сотен метров по карте масштаба от 1:100 до 1:1000, на которых показываются ориентиры, сравниваемые с размерами с человека?**
а) Ориентирование с грузом; б) «Ориент-шоу»; в) Ориентирование без карты; г) «Московский лабиринт»; д) правильного ответа нет.
- 242. Как называется форма проведения «Ориент-шоу», когда спортсмены стартуют одновременно на одну дистанцию, где на некоторых участках возможно применение рассеивания?**
а) симметричная; б) параллельная; в) контактная; г) ассиметричная; д) правильного ответа нет.
- 243. Как называется форма проведения «Ориент-шоу», когда спортсмены стартуют одновременно на одинаковые дистанции по индивидуальным коридорам?**
а) симметричная; б) контактная; в) ассиметричная; г) параллельная; д) круговая.
- 244. Как называется форма проведения «Ориент-шоу», когда спортсмены стартуют одновременно с разных стартов на индивидуальные одинаковые дистанции в одном соревновательном пространстве?**
а) симметричная; б) контактная; в) линейная; г) групповая; д) точечная.
- 245. Как называется форма проведения «Ориент-шоу», когда спортсмены стартуют с раздельного старта на одну дистанцию в одном соревновательном пространстве?**
а) линейная; б) заочная; в) контактная; г) симметричная; д) очная.
- 246. Кто ввёл лабиринты-игры?**
а) С. Лебедев; б) Д. Шелест; в) А. Озёров; г) Н. Рощина; д) Л. Прудников.
- 247. За какое время организация, которая желает стать Организатором Чемпионата Республики Беларусь по спортивному ориентированию должна подать заявку?**
а) за пол года до проведения данного мероприятия; б) за год до проведения, данного мероприятия; в) за два года до проведения данного мероприятия; г) за три года до проведения данного мероприятия; д) за четыре года до проведения данного мероприятия.
- 248. За какое время организация, которая желает стать Организатором Кубка Республики Беларусь по спортивному ориентированию должна подать заявку?**
а) за год до проведения, данного мероприятия; б) за четыре года до проведения данного мероприятия; в) за пол года до проведения данного мероприятия; г) за три года до проведения данного мероприятия; д) за два года до проведения данного мероприятия.
- 249. Как называется частное лицо или организация, взявшее на себя организацию и проведение соревнований по спортивному ориентированию?**
а) Организатор; б) Федерация; в) Комендатура; г) Главный судья; д) правильного ответа нет.
- 250. Кто утверждает положение о соревнованиях по спортивному ориентированию?**
а) комендант; б) проводящая организация; в) главный секретарь; г) начальник дистанции; д) главный судья.
- 251. Чем руководствуется Организатор при подготовке и проведении соревнований по спортивному ориентированию?**
а) положением о соревнованиях и приглашением на соревнования; б) актами и таблицами; в) ничем; г) настоящими правилами по спортивному ориентированию и Договором с проводящей организацией; д) правильного ответа нет.

252. Как называется основной документ, утверждённый проводящей организацией, которым наряду с Правилами руководствуется судейская коллегия и участники соревнований по спортивному ориентированию?

а) отчёт о соревнованиях по туризму; б) списками участников соревнований по спортивному ориентированию; в) положение о соревнованиях по спортивному ориентированию; г) ведомостью о соревнованиях; д) правильного ответа нет.

253. За какое время должно быть направлено участвующим организациям (участникам) положение о соревнованиях по спортивному ориентированию категории С и D?

а) не позднее, чем за одну неделю до начала соревнований; б) не позднее, чем за три дня до начала соревнований; в) не позднее, чем за день до начала соревнований; г) не позднее, чем 9 дней до начала соревнований; д) не позднее, чем за две недели до начала соревнований.

254. С кем необходимо согласовывать стартовый взнос соревнований по спортивному ориентированию категории А и В?

а) комендантом соревнований; б) Белорусской федерацией спортивного ориентирования; в) главным секретарём; г) начальником дистанции; д) правильного ответа нет.

255. За какое время участвующим организациям должно быть направлено положение о соревнованиях по спортивному ориентированию категории А и В?

а) не позднее, чем за неделю до начала соревнований; б) не позднее, чем за 2 недели до начала соревнований; в) не позднее, чем за месяц до начала соревнований; г) не позднее, чем за два месяца до начала соревнований; д) правильного ответа нет.

256. За какое время участвующим организациям должно быть разослано приглашение на соревнования по спортивному ориентированию категории А и В?

а) не позднее, чем за один месяц до проведения соревнований; б) не позднее, чем за день до проведения соревнований; в) не позднее, чем за 6 дней до проведения соревнований; г) не позднее, чем за 2 недели до проведения соревнований; д) не позднее, чем за неделю до проведения соревнований.

257. Сколько федераций или клубов может представлять спортсмен-ориентировщик в течение одного соревновательного сезона?

а) одну федерацию или клуб; б) две федерации или клубов; в) три федерации или клубов; г) четыре федерации или клубов; д) две федерации или три клуба.

258. Какой должен быть максимальный размер стартового номера?

а) 10х10см с высотой не менее 10см; б) 35х20см с высотой не менее 20см; в) 25х25см с высотой не менее 14см; г) 15х20см с высотой не менее 25см; д) правильного ответа нет.

259. Какой должен быть стартовый интервал личных соревнований по спортивному ориентированию категории А?

а) не менее десяти секунд; б) не менее двух минут; в) не менее одной минуты; г) не менее 30 секунд; д) правильного ответа нет.

260. Как называется в спортивном ориентировании старт, при котором участники стартуют по два человека и более от каждой группы?

а) симметричный; б) контрактный; в) параллельный; г) личный; д) групповым.

261. Как называется в спортивном ориентировании старт, при котором участники стартуют по одному от каждой группы с равным интервалом, как правило, 1-3 минуты?

а) одиночным; б) параллельным; в) диссимметричным; г) контактный; д) правильного ответа нет.

262. Во сколько должен начинаться старт дневных соревнований по спортивному ориентированию?

а) не ранее 12.00; б) не ранее 17.00; в) не ранее, чем через час после восхода солнца; г) не ранее 14.00; д) правильного ответа нет.

263. Во сколько должен заканчиваться старт дневных соревнований по спортивному ориентированию?

а) не позднее, чем за 150% от ожидаемого времени победителя до захода солнца; б) не позднее, чем за 250% от ожидаемого времени победителя до захода солнца; в) не позднее, чем за 100% от ожидаемого времени победителя до захода солнца; г) не позднее, чем за 200% от ожидаемого времени победителя до захода солнца; д) не позднее, чем за 170% от ожидаемого времени победителя до восхода солнца.

264. Во сколько должен начинаться старт ночных соревнований по спортивному ориентированию?

а) не ранее, чем через три часа после захода солнца; б) не ранее, чем через пять часов после захода солнца; в) не ранее, чем через три часа до захода солнца; г) не ранее, чем через час после захода солнца; д) правильного ответа нет.

265. Во сколько должен начинаться первый старт финала, при проведении квалификационных и финальных соревнований по спортивному ориентированию в один день?

а) не ранее, чем через 30 минут после последнего старта квалификационных соревнований; б) не ранее, чем через три часа после последнего старта квалификационных соревнований; в) не ранее, чем через час после последнего старта квалификационных соревнований; г) не ранее, чем через 50 минут после последнего старта квалификационных соревнований; д) не ранее, чем через два часа после последнего старта квалификационных соревнований.

266. Когда фиксируется время финиша участника в соревнованиях по спортивному ориентированию бегом?

а) когда линию финиша пересекает голова спортсмена; б) когда линию финиша пересекает правая нога спортсмена; в) когда линию финиша пересекает грудная клетка спортсмена; г) когда линию финиша пересекает обе ноги спортсмена; д) когда линию финиша пересекает левая нога спортсмена.

267. Когда фиксируется время финиша участника в соревнованиях по лыжному ориентированию?

а) когда линию финиша пересекает нога спортсмена; б) когда линию финиша пересекает голова спортсмена; в) когда линию финиша пересекает рука спортсмена; г) когда линию финиша пересекает грудная клетка спортсмена; д) правильного ответа нет.

268. Когда фиксируется время финиша участника в соревнованиях по велоориентированию?

а) когда линию финиша пересекает грудная клетка спортсмена; б) когда линию финиша пересекает колесо велосипеда спортсмена; в) когда линию финиша пересекает руль велосипеда спортсмена; г) когда линию финиша пересекает голова спортсмена; д) правильного ответа нет.

269. Сколько должна быть ширина финишного коридора у линии финиша в соревнованиях по ориентированию бегом?

а) не менее одного метра; б) не менее 1,5 метров; в) не менее двух метров; г) не менее трёх метров; д) правильного ответа нет.

270. В каких пределах назначают контрольное время от ожидаемого времени победителя в соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) в пределах 100-150%; б) в пределах 150-175%; в) в пределах 200-250%; г) в пределах 300-350%; д) правильного ответа нет.

271. В течение какого времени должны быть разосланы представителям команд официальные результаты на соревнованиях по спортивному ориентированию категории А и В?

а) в течение 5 дней; б) в течение 10 дней; в) в течение 15 дней; г) в течение 20 дней; д) правильного ответа нет.

272. За какое время утверждается состав Главной судейской коллегии для соревнований по спортивному ориентированию категории А и В?

а) не позднее, чем за неделю до начала соревнований по спортивному ориентированию; б) не позднее, чем за две недели до начала соревнований по спортивному ориентированию; в) не позднее, чем за три месяца до начала соревнований по спортивному ориентированию; г) не позднее, чем за месяц до начала соревнований по спортивному ориентированию; д) не позднее, чем за два месяца до начала соревнований по спортивному ориентированию.

273. За какое время утверждается состав Главной судейской коллегии для соревнований по спортивному ориентированию категории С и D?

а) не позднее, чем за неделю до начала соревнований по спортивному ориентированию; б) не позднее, чем за две недели до начала соревнований по спортивному ориентированию; в) не позднее, чем за день до начала соревнований по спортивному ориентированию; г) не позднее, чем за три дня до начала соревнований по спортивному ориентированию; д) не позднее, чем за 30 дней месяца до начала соревнований по спортивному ориентированию.

274. Кто входит в Главную судейскую коллегию в спортивном ориентировании?

а) представители команд; б) старший начальник дистанции; в) секретарь; г) судья – хронометрист; д) правильного ответа нет.

275. Кто руководит работой судейской коллегией в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) Начальник дистанции; б) Судья пункта оценки; в) Стартер; г) Главный судья; д) Старший судья.

276. На кого возлагается связь судейской коллегии с Организатором по всем вопросам материально-технического обеспечения, а также руководство работой коменданта в ориентировании?

а) заместитель Главного судьи по организационным вопросам; б) заместитель Старшего судьи по кадрам; в) комендант; г) Секретарь; д) Главный секретарь по информации.

277. Кто руководит работой по комплектованию и инструктажу судей бригад старта, финиша, пункта передачи эстафеты, пунктов оценки на соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) Главный секретарь по информации; б) заместитель Главного судьи по организационным вопросам; в) комендант; г) заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению; д) заместитель главного судьи по кадрам.

278. Кто руководит работой бригады судей информации в спортивном ориентировании?

а) заместитель Главного судьи по организационным вопросам; б) заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению; в) комендант; г) заместитель главного судьи по информации; д) правильного ответа нет.

279. Кто совместно со старшими судьями планирует схему размещения старта, финиша, пункта передачи эстафеты, предусматривает при этом места для работы секретариата и службы информации, а также для участников и зрителей на соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) заместитель Главного судьи по организационным вопросам; б) заместитель главного судьи по кадрам; в) заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению; г) заместитель главного судьи по информации; д) правильного ответа нет.

280. Кто руководит работой, касающейся технической стороны проведения соревнований по спортивному ориентированию?

а) заместитель главного судьи по информации; б) Главный судья; в) заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению; г) заместитель Главного судьи по организационным вопросам; д) комендант.

281. Кто руководит работой секретариата, несёт ответственность за своевременный подсчёт результатов, а также за подготовку и оформление документации соревнований по спортивному ориентированию?

а) Главный секретарь соревнований; б) Судья пункта оценки; в) Судья-комментатор; г) Судья-информатор; д) Судья при участниках.

282. Кто получает у службы дистанции карты и выдаёт их старшим судьям старта и судьям пункта оценки на соревнованиях по ориентированию?

а) Судья при участниках; б) Главный судья; в) Судья пункта оценки; г) Судья для сбора карт; д) Главный секретарь соревнований.

283. Кто по окончании соревнований по спортивному ориентированию выдаёт протоколы результатов соревнований представителям команд, а судьям справки с оценкой работы на соревнованиях?

а) Судья – регистратор номеров; б) Старший судья; в) Главный секретарь соревнований; г) Комендант; д) правильного ответа нет.

284. Кто подсчитывает результаты соревнований, проверяет правильность отметок контрольных пунктов, составляет протоколы результатов по спортивному ориентированию?

а) Судья-хронометрист; б) Старший судья; в) Судья-информатор; г) Главный судья; д) секретариат соревнований.

285. Когда утверждается Заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению на соревнованиях по спортивному ориентированию категории А и В?

а) за год до их проведения; б) за три месяца до их проведения; в) за месяц до их проведения; г) за шесть месяцев до их проведения; д) за неделю до их проведения.

286. Когда утверждается Заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению на соревнованиях по спортивному ориентированию категории С?

а) за неделю до их проведения; б) за три месяца до их проведения; в) за два дня до их проведения; г) за месяц до их проведения; д) правильного ответа нет.

287. Когда утверждаются Старшие начальники дистанций, начальники дистанций для соревнований по спортивному ориентированию категории А и В?

а) не позднее, чем за три месяца до их проведения; б) не позднее, чем за месяц до их проведения; в) не позднее, чем за неделю до их проведения; г) не позднее, чем за два месяца до их проведения; д) не позднее, чем за четыре дня до их проведения.

288. Когда утверждаются Старшие начальники дистанций, начальники дистанций для соревнований по спортивному ориентированию категории С?

а) не позднее, чем за два дня до их проведения; б) не позднее, чем за неделю до их проведения; в) не позднее, чем за две недели до их проведения; г) не позднее, чем за один месяц до их проведения; д) правильного ответа нет.

289. В обязанности кого входит подготовка материалов для анализа результатов соревнований, а также путей движения победителей и призёров по спортивному ориентированию?

а) секретарь; б) старший начальник дистанций; в) главный судья; г) начальник дистанции; д) судья-регистратор номеров.

290. В обязанности кого входит составление технической информации по виду программы спортивного ориентирования и передача её заместителю Главного судьи по информации?

а) старший начальник дистанций; б) старший секретарь; в) Начальник дистанции; г) Судья-комментатор; д) Судья-информатор.

291. В обязанности кого входит руководство поисками участников, не пришедших на финиш по истечении контрольного времени в соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) судья пункта выдачи карт; б) судья для сбора карт; в) судья при участниках; г) старший начальник дистанций; д) стартёр.

292. В обязанности кого входит запись номера участника и времени в момент отметки им контрольной карточки с точностью до одной секунды в протоколе контрольных пунктов?

а) начальник дистанции; б) контролёр контрольных пунктов; в) судья-хронометрист; г) помощник стартёра; д) радист.

293. В обязанности кого входит осуществление контроля над исправностью оборудования контрольных пунктов?

а) инспектор; б) комендант; в) судья-хронометрист; г) контролёр контрольных пунктов; д) главный судья.

294. Как называется специалист в области спортивно-технического обеспечения соревнований по спортивному ориентированию, дающий экспертную оценку пригодности дистанции, карт и местности, для выполнения нормативов мастера спорта и кандидата в мастера спорта, соответствуя требованиям Правил и инструкций?

а) судья-информатор; б) Инспектор; в) главный секретарь; г) судья-хронометрист; д) комендант.

295. Через какое время должен быть подан протест по нарушению Правил или Положения о соревнованиях по спортивному ориентированию?

а) не позднее, чем через 40 минут после закрытия финиша; б) не позднее, чем через 50 минут после закрытия финиша; в) не позднее, чем через час после закрытия финиша; г) не позднее, чем через 30 минут после закрытия финиша; д) не позднее, чем через 10 минут после закрытия финиша.

296. Через какое время должен быть подан протест, связанный с результатом соревнований по спортивному ориентированию?

а) не позднее, чем через полтора часа после опубликования результата; б) не позднее, чем через четыре часа после опубликования результата; в) не позднее, чем через три часа после опубликования результата; г) не позднее, чем через два часа после опубликования результата; д) не позднее, чем через час после опубликования результата.

297. Кто официально представляет Федерацию на соревнованиях по спортивному ориентированию категории А?

а) старший судья; б) начальник дистанции; в) главный секретарь; г) контролёр федерации; д) правильного ответа нет.

298. Кто оценивает качество работы контролёра по спортивному ориентированию?

а) Судья при участниках; б) Секретариат; в) Белорусская федерация ориентирования; г) Комендант; д) правильного ответа нет.

299. Сколько рапортов должен сделать контролёр федерации о ходе подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию?

а) максимум один письменный рапорт; б) один письменный рапорт и один устный рапорт; в) максимум два устных рапорта; г) максимум два письменных рапорта; д) минимум три письменных рапорта.

300. В течение, какого времени должен сделать контролёр федерации первый рапорт – на ранней стадии о ходе подготовки и проведении соревнований по спортивному ориентированию?

а) не позднее, чем за 1 месяц до начала соревнований по спортивному ориентированию; б) не позднее, чем за 10 месяцев до начала соревнований по спортивному ориентированию; в) не позднее, чем за 6 месяцев до начала соревнований по спортивному ориентированию; г) не позднее, чем за 3 месяца до начала соревнований по спортивному ориентированию; д) не позднее, чем за 8 месяцев до начала соревнований по спортивному ориентированию.

**ОТВЕТЫ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	А	41	В	81	В	121	А	161	В	201	В	241	В	281	Б	321	В	361	Б
2	В	42	А	82	Б	122	Г	162	В	202	Б	242	В	282	Б	322	А	362	А
3	А	43	В	83	А	123	А	163	А	203	Г	243	Г	283	Б	323	В	363	Б
4	Б	44	Г	84	Б	124	А	164	Г	204	Г	244	Г	284	А	324	Д	364	В
5	Г	45	А	85	Г	125	В	165	В	205	Г	245	Г	285	Г	325	Б	365	Б
6	Б	46	А	86	Г	126	Б	166	Б	206	Г	246	Г	286	А	326	Б	366	Б
7	А	47	Д	87	А	127	Б	167	А	207	Г	247	В	287	Г	327	В	367	А
8	В	48	В	88	В	128	А	168	А	208	Г	248	В	288	Б	328	В	368	Д
9	А	49	В	89	Г	129	А	169	В	209	Г	249	Г	289	Б	329	Б	369	Д
10	Б	50	А	90	А	130	А	170	А	210	Г	250	В	290	Б	330	Г	370	Г
11	Г	51	В	91	Б	131	В	171	Б	211	Б	251	Г	291	Б	331	Б	371	А
12	В	52	В	92	А	132	А	172	Г	212	А	252	А	292	Б	332	Б	372	В
13	Б	53	Б	93	Б	133	В	173	Б	213	А	253	А	293	А	333	А	373	А
14	В	54	В	94	В	134	Б	174	Б	214	Г	254	Б	294	Г	334	Б	374	В
15	А	55	Б	95	Б	135	В	175	Г	215	Г	255	Б	295	А	335	Д	375	Г
16	В	56	Б	96	Б	136	А	176	Б	216	Б	256	Б	296	В	336	Б	376	В
17	В	57	В	97	А	137	Г	177	А	217	Г	257	Б	297	А	337	А	377	А
18	В	58	Г	98	А	138	А	178	Г	218	А	258	А	298	А	338	А	378	А
19	Б	59	Б	99	Б	139	Г	179	Г	219	А	259	Б	299	В	339	Б	379	Г
20	В	60	А	100	Г	140	Г	180	Б	220	Г	260	В	300	Б	340	А	380	Г
21	А	61	Д	101	Б	141	В	181	А	221	Г	261	А	301	В	341	В	381	Г
22	А	62	А	102	Б	142	А	182	А	222	Г	262	Б	302	Г	342	А	382	А
23	В	63	А	103	А	143	Б	183	В	223	Г	263	А	303	Г	343	Г	383	В
24	А	64	А	104	Б	144	А	184	В	224	Г	264	В	304	А	344	В	384	А
25	В	65	Б	105	Д	145	Б	185	А	225	А	265	А	305	А	345	А	385	А
26	В	66	В	106	А	146	В	186	Г	226	Б	266	А	306	А	346	А	386	А
27	В	67	Д	107	А	147	А	187	В	227	А	267	А	307	А	347	А	387	Б
28	А	68	А	108	А	148	А	188	Г	228	А	268	Б	308	А	348	Б	388	В
29	В	69	Д	109	А	149	Г	189	В	229	Б	269	А	309	В	349	А	389	Г
30	В	70	А	110	Г	150	Б	190	А	230	В	270	Г	310	А	350	А	390	Г
31	А	71	А	111	В	151	Б	191	В	231	А	271	Г	311	А	351	А	391	Д
32	А	72	В	112	Г	152	А	192	А	232	Г	272	Г	312	А	352	Б	392	Б
33	Б	73	А	113	Г	153	Г	193	Б	233	А	273	Б	313	В	353	Г	393	А
34	В	74	Г	114	Б	154	В	194	Г	234	В	274	Б	314	Г	354	Б	394	В
35	Г	75	А	115	Б	155	Б	195	В	235	Г	275	А	315	Г	355	Г	395	Б
36	Б	76	В	116	А	156	А	196	Г	236	В	276	В	316	А	356	Б	396	А
37	Б	77	Г	117	А	157	А	197	Г	237	Б	277	Б	317	А	357	Б	397	Г
38	В	78	Д	118	А	158	А	198	В	238	Б	278	Б	318	А	358	Б	398	В
39	Б	79	Б	119	В	159	В	199	А	239	Б	279	А	319	А	359	Г	399	Г
40	А	80	Б	120	Д	160	Б	200	А	240	А	280	Б	320	Б	360	А	400	В

Учебное издание

**СБОРНИК КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ПО КАФЕДРЕ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

Составители:

ГУЛИДИН Петр Константинович
ХАЛАНСКИЙ Юрий Николаевич
КРИВЦУН Валентин Петрович и др.

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *И.В. Волкова*

Подписано в печать 25.01.2018. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 7,67. Уч.-изд. л. 7,35. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.