

Основы физической культуры

A1.	<p>Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена2) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в физической культуре4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение
A2.	<p>При переломе голени шины накладываются:</p> <ol style="list-style-type: none">1) спереди голени2) сзади голени3) снизу голени4) с наружной и внутренней стороны голени
A3.	<p>Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками</p> <ol style="list-style-type: none">1) 12 часов2) 1 день3) 2 дня4) 3-4 и более дней
A4.	<p>Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует?</p> <ol style="list-style-type: none">1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок2) Принцип регулярности тренировочных занятий3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах
A5.	<p>Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений?</p> <ol style="list-style-type: none">1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия
A6.	<p>В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры</p> <ol style="list-style-type: none">1) 776 г. до н.э.2) 777 г. до н.э.3) 778 г. до н.э.4) 775 г. до н.э.
A7.	<p>Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне</p> <ol style="list-style-type: none">1) Николай Панин-Коломенкин2) Николай Орлов3) Андрей Петров4) Николай Коломенкин
A8.	<p>Кто стал рекордсменкой Игры XVI Олимпиады (Мельбурн, Австралия, 1956 г.), получившая 4 золотые медали</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастка Лариса Латынина 2) гимнастка Елена Шушунова 3) гимнастка Людмила Турищева 4) гимнастка Ольга Корбут
A9.	<p>Кто завоевал четыре золотых медали в женских коньках (на дистанциях 500, 1000, 1500 и 3000 м) на играх IX Белой олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1964 г.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Лидия Скобликова 2) Клавдии Боярских 3) Людмила Титова 4) Клара Гусева
A10.	<p>Кто завоевал первое золото в биатлоне (гонка на 20 км) на играх IX Белой олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1964 г.)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Владимир Меланьин 2) Евгений Гришин 3) Всеволод Бобров 4) Олег Протопопов
A11.	<p>Олимпийский комитет СССР был создан в:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1940 г. 2) 1950 г. 3) 1951 г. 4) 1952 г.
A12.	<p>Физическое развитие оценивается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) по перенесенным заболеваниям 2) по цвету кожи 3) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды 4) по физиометрическим показателям
A13.	<p>Укажите два основных режима работы скелетных мышц человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) статический и динамический 2) односторонний и двусторонний 3) абсолютный и относительный 4) максимальный и минимальный
A14.	<p>Какой тип телосложения имеет человек с избыточной массой тела и высоким содержанием жира</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Астеноидный 2) Торакальный 3) Дигестивный 4) Мышечный
A15.	<p>Какое требование к тканям для изготовления спортивной одежды не применяется?</p> <p>не применяется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Воздухопроницаемость 2) Гигроскопичность 3) Легкость 4) Высокая плотность
A16.	<p>Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе называется:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Проба Штанге 2) Ортостатическая 3) Клиностатическая 4) Вдыхательная
A17.	<p>Повышенное значение частоты сердечных сокращений в покое, нехарактерное для тренированных людей называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Нормокардия 2) Тахикардия 3) Брадикардия 4) Гипертония
A18.	<p>Контрольное упражнение, с помощью которого оценивается уровень физического состояния человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) тест для определения уровня физической подготовленности 2) упражнения для проверки техники упражнения 3) определение морфологических свойств организма 4) определение умственных способностей человека
A19.	<p>Формы занятий физическими упражнениями школьников:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) домашние формы 2) секционные занятия 3) урочные и внеурочные 4) самостоятельные занятия
A20.	<p>Показатели реакции организма на нагрузку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) усталость 2) внешние признаки утомления 3) частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления 4) нежелание выполнять физические упражнения