Основы физической культуры

 А1. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопингому кодексу. 1) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортемена 2) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил 3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в физической культуре 4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение А2. При переломе голени шины накладываются: 1) сперели голени 2) сзади голени 3) снизу голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени А3. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дия 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком голу состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) Николай Панин-Коломенкин 	1) Допин 2) Допин антидопи 3) Допин физическ 4) Допин утвержде 4) Допин утвержде 2) сзади 3) снизу 4) с нару 4) с нару 4) с нару 4) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и 4 3-4 и 4 3-4 и 4 1 Прин 2) Прин 3) Прин 4) Продовыполнее 4) Необх 5 1 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре 4) Никол 3) А	D.
2) Допинт — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил 3) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в физической культуре 4) Допинт — это использование оборудования, которое не прошло утверждение А2. При переломе голени шины накладываются: 1) спереди голени 2) сзади голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени Укажите наиболее пеблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дия 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	2) Допинантидопия 3) Допинфизически 4) Допинутвержде 4) Допинутвержде 2) сзади 3) снизу 4) с нару 4) с нару 4) с нару 4) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и 6 3 Прини 2) Прини 3) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Необх 6 В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Ником 2) Ником 3) Андре 4) Ником 3	
антидопинговых правил 3) Догинг — это использование запрещенных субстанций и методов в физической культуре 4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение 10 допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение 11 спереди голени 22 сзади голени 33 снизу голени 40 с наружной и внутренней стороны голени 13 Снизу голени 41 1 12 часов 22 1 день 33 2 дия 43 3-4 и более дней 14 Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 11 Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 22 Принцип регулярности тренировочных занятий 33 Принцип вобходимости болевых ощущений в мышцах 15 Какое условие необходимости болевых ощущений в мышцах 16 Какое условие необходимости должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скоростью страния должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 40 Необходимо соблюдать все перечисленные условия 16 В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 10 776 г. до н.э. 20 777 г. до н.э. 21 775 г. до н.э. 22 777 г. до н.э. 33 778 г. до н.э. 44 775 г. до н.э. 47 Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 10 Николай Панин-Коломенкин	антидопи	
3) Допинт — это использование запрещенных субстанций и методов в физической культуре 4) Допинт — это использование оборудования, которое не прошло утверждение A2. При переломе голени шины накладываются: 1) спереди голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени A3. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней A4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах A5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) Допин физическ 4) Допин утвержде 4) Допин утвержде 1) спере, 2) сзади 3) снизу 4) с нару 4) с нару 4) с нару 4) 12 час 2) 1 денг 3) 2 дня 4) 3-4 и 6 1 Принг 2) Принг 2) Принг 3) Принг 4) Принг 4) Принг 4) Принг 4) Принг 4) Принг 2) Техни 3) Продовыполнея 4) Необх 6 В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Ником 2) Ником 3) Андре 4) Ником 3) Андре	•
физической культуре 4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение 1) спереди голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия 40. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Пании-Коломенкин	физическ 4) Допинутвержде А2. При перело 1) спере, 2) сзади 3) снизу 4) с нару А3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и А4. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре	1
4) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение 72. При переломе голени шины накладываются:	4) Допинутвержде A2. При перело 1) спере, 2) сзади 3) снизу 4) с нару A3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и A4. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Необх A6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре	- ·
 А2. При переломе голени шины накладываются: 1) спереди голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени А3. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком голу состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4775 г. до н.э. 	Утвержден А2. При перело 1) сперед 2) сзади 3) снизу 4) с нару А3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и А4. Какого из п 1) Прини 2) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре 4) Никол 3) Андре 4) Никол 3) Андре 4) Никол 3) Андре 4) Никол 4) Никол 4) Никол 4) Никол 3) Андре 4) Никол	• • •
 А2. При переломе голени шины накладываются: 1) спереди голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени А3. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4775 г. до н.э. 4775 г. до н.э. 4775 г. до н.э. 4775 г. до н.э. 476 г. до н.э. 4775 г. до н.э. A7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	А2. При перело 1) спере, 2) сзади 3) снизу 4) с нару А3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 деня 3) 2 дня 4) 3-4 и А4. Какого из п 1) Приня 2) Приня 3) Приня 4) Приня 4) Приня 4) Приня 4) Приня 4) Приня 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре	
1) спереди голени 2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени Аз. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах Аз. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) спере, 2) сзади 3) снизу 4) с нару 43. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и 44. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Необх 4) Необх 46. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре	•
2) сзади голени 3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени АЗ. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	2) сзади 3) снизу 4) с нару 43. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и 44. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Необх 4) Необх 46. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 3) Андре 4) Никол	-
3) снизу голени 4) с наружной и внутренней стороны голени 33. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней 44. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимосто болевых ощущений в мышпах А6. В каком сусловие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия A6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) снизу 4) с нару 4) с нару 43. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дент 3) 2 дня 4) 3-4 и 4) 3-4 и 4) Принт 2) Принт 3) Принт 4) Принт 4) Принт 4) Принт 4) Принт 3) Продовыполнен 4) Необх 46. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро	спереди голени
4) с наружной и внутренней стороны голени 43. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней 44. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах 45. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия A6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	4) с нару А3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и п А4. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андре	сзади голени
А3. Укажите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками 1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия 8 каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	А3. Укажите на 1) 12 час 2) 1 дент 3) 2 дня 4) 3-4 и 4 4 3-4 и 4 4 1 Принт 2) Принт 3) Принт 4) Принт 4) Принт 4) Принт 4) Принт 2) Техни 3) Продовыполнет 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Ником 3) Андро 4) Ником 3	снизу голени
1) 12 часов 2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) 12 час 2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и с 4) 3-4 и с 4) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 3) Продовыполнея 4) Необх 4) Необх 4) Необх 4) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 4) 775 г. 4) Никол 3) Андров 4) Никол 4) Никол	с наружной и внутренней стороны голени
2) 1 день 3) 2 дня 4) 3-4 и более дней А4. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	2) 1 дени 3) 2 дня 4) 3-4 и 4 А4. Какого из п 1) Прини 2) Прини 3) Прини 4) Прини 4) Прини 4) Прини 3) Продовыполнен 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро 4) Никол 4) Никол 3) Андро 4) Никол	ите наиболее неблагоприятный период перерыва между тренировками
3.) 2 дня 4.) 3-4 и более дней 44. 44. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1.) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2.) Принцип регулярности тренировочных занятий 3.) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4.) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах 45. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1.) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2.) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3.) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4.) Необходимо соблюдать все перечисленные условия A6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1.) 776 г. до н.э. 2.) 777 г. до н.э. 3.) 778 г. до н.э. 4.) 775 г. до н.э. Kто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1.) Николай Панин-Коломенкин	3) 2 дня 4) 3-4 и 4 4) 3-4 и 6 44. Какого из п 1) Принп 2) Принп 3) Принп 4) Принп 4) Принп 4) Принп 4) Принп 4) Необх 6 В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	12 часов
4) 3-4 и более дней 44. Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? 1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах 45. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия 8 каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	4) 3-4 и A4. Какого из п 1) Принг 2) Принг 3) Принг 4) Принг 4) Принг A5. Какое услов 1) Двига 2) Техни 3) Продовыполнев 4) Необх A6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 3) Андра 4) Никол 4) Никол	1 день
 Какого из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует? Принцип постепенности увеличения физических нагрузок Принцип регулярности тренировочных занятий Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах A5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления Необходимо соблюдать все перечисленные условия A6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 776 г. до н.э. 777 г. до н.э. 775 г. до н.э. Kто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне Николай Панин-Коломенкин 	А4. Какого из п 1) Принп 2) Принп 3) Принп 4) Принп А5. Какое услов 1) Двига 2) Техни 3) Продо выполнев 4) Необу А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра	2 дня
1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 47. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) Прині 2) Прині 3) Прині 4) Прині 4) Прині 4) Прині 4) Прині 4) Двига 2) Техни 3) Продо выполнен 4) Необх Аб. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. Ат. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро 4) Никол 4) Никол	3-4 и более дней
1) Принцип постепенности увеличения физических нагрузок 2) Принцип регулярности тренировочных занятий 3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) Принг 2) Принг 3) Принг 4) Принг 4) Принг 4) Двига 2) Техни 3) Продовыполнен 4) Необх Аб. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. Ат. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро	о из перечисленных принципов спортивной тренировки не существует?
3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) Прина 4) Прина 4) Прина 4) Прина 1) Двига 2) Техни 3) Продо выполнен 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	
3) Принцип волнообразности объема и интенсивности физических нагрузок 4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) Прина 4) Прина 4) Прина 4) Прина 1) Двига 2) Техни 3) Продо выполнен 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	•
4) Принцип необходимости болевых ощущений в мышцах Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? 1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	4) Принга А5. Какое услов 1) Двига 2) Техни 3) Продо выполнев 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро 4) Никол	
 А5. Какое условие необходимо соблюдать для развития быстроты движений? Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления Необходимо соблюдать все перечисленные условия А6. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 776 г. до н.э. 777 г. до н.э. 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне Николай Панин-Коломенкин 	A5. Какое услов 1) Двига 2) Техни 3) Продов выполнен 4) 4) Необх A6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) 1) Никол 3) Андра 4) Никол 4) Никол 4) Никол	1
1) Двигательные действия необходимо выполнять с максимальной скоростью 2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Ат. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) Двига 2) Техни 3) Продо выполнен 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро	
2) Техника выполняемых движений должна быть хорошо освоена 3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	2) Техни 3) Продо выполнен 4) Необх А6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро 4) Никол	
3) Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. Ат. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) Продовыполнен 4) Необх 4) Необх 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. 47. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро 4) Никол 4) Никол	
выполнения скорость не снижалась из-за утомления 4) Необходимо соблюдать все перечисленные условия Аб. В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры 1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	выполнен 4) Необх A6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	-
A6.В каком году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры1) 776 г. до н.э.2) 777 г. до н.э.3) 778 г. до н.э.4) 775 г. до н.э.A7.Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне1) Николай Панин-Коломенкин	A6. В каком год 1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никод 2) Никод 3) Андра 4) Никод 4) Никод	• •
1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра	Необходимо соблюдать все перечисленные условия
1) 776 г. до н.э. 2) 777 г. до н.э. 3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	1) 776 г. 2) 777 г. 3) 778 г. 4) 775 г. А7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра	ом году состоялись первые древнегреческие Олимпийские игры
3) 778 г. до н.э. 4) 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	3) 778 г. 4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	776 г. до н.э.
4) 775 г. до н.э. А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	4) 775 г. A7. Кто завоева Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андра 4) Никол	777 г. до н.э.
 А7. Кто завоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин 	A7. Кто завоева Лондоне1) Никол2) Никол3) Андра4) Никол	778 г. до н.э.
Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро	775 г. до н.э.
Лондоне 1) Николай Панин-Коломенкин	Лондоне 1) Никол 2) Никол 3) Андро	авоевал первую золотую олимпийскую медаль на 4 Олимпийских играх в
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	2) Никол 3) Андро 4) Никол	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	3) Андро 4) Никол	Николай Панин-Коломенкин
2) Николай Орлов	3) Андро 4) Никол	
	4) Никол	Николай Орлов
		-
, ,		Андрей Петров
получившая 4 золотые медали		Андрей Петров Николай Коломенкин

	1)
	1) гимнастка Лариса Латынина
	2) гимнастка Елена Шушунова
	3) гимнастка Людмила Турищева
4.0	4) гимнастка Ольга Корбут
A9.	Кто завоевал четыре золота в женских коньках (на дистанциях 500, 1000, 1500 и
	3000 м) на играх IX Белой олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1964 г.)
	1) Лидия Скобликова
	2) Клавдии Боярских
	3) Людмила Титова
	4) Клара Гусева
A10.	Кто завоевал первое золото в биатлоне (гонка на 20 км) на играх IX Белой
	олимпиады (Инсбрук, Австрия, 1964 г.)
	1) Владимир Меланьин
	2) Евгений Гришин
	3) Всеволод Бобров
	4) Олег Протопопов
A11.	Олимпийский комитет СССР был создан в:
	1) 1940 г.
	2) 1950 г.
	3) 1951 г.
	4) 1952 Γ.
A12.	Физическое развитие оценивается:
	1) по перенесенным заболеваниям
	2) по цвету кожи
	3) по сопротивляемости организма неблагоприятным факторам среды
	4) по физиометрическим показателям
A13.	Укажите два основных режима работы скелетных мышц человека:
	1) статический и динамический
	2) однотипный и разносторонний
	3) абсолютный и относительный
	4) максимальный и минимальный
A14.	Какой тип телосложения имеет человек с избыточной массой тела и высоким
	содержанием жира
	1) Астеноидный
	2) Торакальный
	3) Дигестивный
	4) Мышечный
A15.	Какое требование к тканям для изготовления спортивной одежды не применяется?
	не применяется:
	1) Воздухопроницаемость
	2) Гигроскопичность
	3) Легкость
	4) Высокая плотность
A16.	Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе называется:

	1) Проба Штанге
	2) Ортостатическая
	3) Клиностатическая
	4) Вдыхательная
A17.	Повышенное значение частоты сердечных сокращений в покое, нехарактерное для
	тренированных людей называется:
	1) Нормокардия
	2) Тахикардия
	3) Брадикардия
	4) Гипертония
A18.	Контрольное упражнение, с помощью которого оценивается уровень физического
	состояния человека:
	1) тест для определения уровня физической подготовленности
	2) упражнения для проверки техники упражнения
	3) определение морфологических свойств организма
	4) определение умственных способностей человека
A19.	Формы занятий физическими упражнениями школьников:
	1) домашние формы
	2) секционные занятия
	3) урочные и внеурочные
	4) самостоятельные занятия
A20.	Показатели реакции организма на нагрузку:
	1) усталость
	2) внешние признаки утомления
	3) частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления
	4) нежелание выполнять физические упражнения