

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское
Долинского района Сахалинской области

Учебно-методический комплекс по физической культуре
для учащихся 10-11 классов

Подготовила:
учитель физической культуры
Ксения Геннадьевна Кудряшова

2023 г.

Тестовые задания по разделу «Спортивные игры»

Тест № 1 «Баскетбол»

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке в о время соревнований:**
А) 5 человек Б) 10 человек В) 12 человек
- 2. В каком году появился баскетбол как игра:**
А) 1819 Б) 1915 В) 1891
- 3. Кто придумал баскетбол как игру:**
А) Х. Нильсон Б) Ф. Шиллер В) Д. Нейсмит
- 4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах:**
А) Разрешается Б) не разрешается
В) разрешается под собственную ответственность
- 5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**
А) только тренер команды Б) только главный тренер и капитан
В) любой игрок, находящийся на площадке
- 6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке:**
А) Одна нога выставлена вперед Б) Ноги расставлены на ширину плеч
В) Ноги выпрямлены в коленях Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
- 7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч:**
А) Отталкивая соперника рукой Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является:**
А) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой Б) Ведение мяча толчком руки
В) Мягкая встреча мяча с рукой
- 9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки:**
А) Остановка выполнена на согнутые ноги
Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
В) Остановка выполнена на прямые ноги
- 10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры:**
А) Три Б) Пять В) Семь
- 11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока:**
А) Продолжить тренировку до конца
Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку

В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу:

А) В сторону кольца соперника

Б) В свою зону защиты

В) Игроку в зоне штрафного броска

13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

А) С отскоком мяча от щита

Б) «Чистый» бросок мяча в кольцо

14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны:

А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой

Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой

В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

15. При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд:

А) На ближнем крае кольца

Б) На дальнем крае кольца

В) На малом квадрате на щите

16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



А) три очка;

Б) трехочковый бросок;

В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



А) технический фол;

Б) минутный перерыв;

В) замену игрока.

Тест № 2 «Волейбол»

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в:

- А) Канаде Б) Японии В) США Г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону:

- А) 2 Б) 3 В) 5 Г) 6

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:

- А) в 1956 г Б) в 1957 г Г) в 1958 г Д) в 1959 г

4. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это:

- А) игрок защиты Б) игрок нападения
В) капитан команды Г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону:

- А) произвольно Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера

7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе:

- А) Да, по указанию тренера Б) нет
В) да, по указанию судьи Г) да, но только в начале каждой партии

8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов:

- А) максимум 3 Б) максимум 8 В) максимум 6 Г) максимум 9

9. Ошибками в волейболе считаются:

- А) «три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд Б) 5 секунд В) 6 секунд Г) 8 секунд

11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2 м 44 см Б) 2 м 43 см В) 2 м 45 см Г) 2 м 24 см

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2 м 44 см Б) 2 м 43 см В) 2 м 45 см Г) 2 м 24 см

13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви:

- А) да Б) нет
В) только при высокой температуре воздуха Б) только при высокой влажности воздуха

14. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие Б) пляжный волейбол В) подача мяча Г) прием мяча

15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

Тест № 3 «Баскетбол»

1. Игра в баскетболе начинается:

- А) со времени, указанного в расписании игр Б) с начала разминки
В) с приветствия команд Г) спорным броском в центральном круге

2. Игра в баскетболе заканчивается:

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
Б) уходом команд с площадки
В) в момент подписания протокола старшим судьей
Г) мяч вышел за пределы площадки

3. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда:

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) судья дает свисток

4. Мяч в баскетболе становится «живым», когда:

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

5. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда:

- А) заброшен любой мяч
Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

6. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв:

- А) любой член команды Б) капитан команды
В) тренер или помощник тренера Г) никто

7. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру:

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б» Б) в любом случае через 15 секунд
В) в любом случае через 1 минуту Г) немедленно

8. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 4

9. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»:

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

Тест № 4 «Футбол»

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

2. Укажите высоту футбольных ворот:

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

3. Какова ширина футбольных ворот:

- А) 7 м 30 см
- Б) 7 м 32 см
- В) 7 м 35 см
- Г) 7 м 38 см

4. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе:

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

5. Что означает «желтая карточка» в футболе:

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

6. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе:

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

7. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

8. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола:

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

9. Какая страна считается Родиной игры в футбол:

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

10. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»:

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

11. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч:

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

Тест № 5

1. Вес баскетбольного мяча должен быть:

- а) не менее 537г, не более 630г;
- в) не менее 573г, не более 670г;

б) не менее 550г, не более 645г; г) не менее 567г, не более 650г.

2. Игровое время в баскетболе состоит:

а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут;
б) из 3 периодов по 10 минут; г) из 3 периодов по 10 минут.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.

4. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:

а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии;
б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

5. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:

а) не менее 7; в) не менее 8;
б) не менее 6; г) не менее 5.

6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за её пределами:

а) угловой удар; в) штрафной удар;
б) свободный удар; г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается:

а) Элмери Бери; в) Ясутака Мацудайра;
б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

8. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

а) 8 секунд; в) 10 секунд;
б) 3 секунд; г) 7 секунд.

9. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает:

а) атакующий удар; в) заслон;
б) блокирование; г) задержка.

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а) 2м 43 см; в) 2м 47 см;
б) 2м 45 см; г) 2м 50 см.

Тест № 6

1. Создателем игры в баскетбол считается:

- а) Х. Нильсон; б) Д. Нейсмит; в) Л. Ордин; г) Ф. Шиллер.

2. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований:

- а) 5 человек; б) 10 человек; в) 12 человек; г) 24 человека.

3. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819; б) 1915; в) 1891; г) 1925.

4. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке:

- а) одна нога выставлена вперед; б) ноги расставлены на ширину плеч;
в) ноги выпрямлены в коленях; г) все вышеперечисленные варианты.

5. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч:

- а) отталкивая соперника рукой;
б) поворачиваясь к сопернику спиной;
в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника;
г) ведением мяча от соперника.

6. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны:

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;
г) все выше перечисленные варианты.

7. Игра в волейбол начинается с:

- а) передачи; б) подачи; в) броска; г) выигрыша первого очка.

8. Размер волейбольной площадки составляет:

- а) 6х9 м;
б) 9х18 м;
в) 9х12 м;
г) 8х16 м.

Тестовые задания по разделу «Лёгкая атлетика»

Тест № 1

1. Под быстротой как физическим качеством понимают:

- а) способность быстро бегать;
- б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилем выносливости:

- а) амплитуда движений;
- б) сила мышц;
- в) время;
- г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет»:

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4. Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода):

- а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;
- б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;
- в) скорость потребления кислорода во время работы;
- г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

- а) художественную гимнастику;
- б) синхронное плавание;
- в) спортивную гимнастику;
- г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей:

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 60 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров:

- а) « На старт! Внимание! Марш!»;
- б) « На старт! Марш!»;
- в) «Внимание! Марш!»;
- г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости:

- а) скоростно-силовые способности;
- б) лично-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх:

- а) 42 км 195 м;
- б) 32 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 45 км 195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. Закрепление. | 3. Разучивание. |
| 2. Ознакомление. | 4. Совершенствование. |

- а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

- а) 100 м;
- б) 200 м;
- в) 500 м;
- г) 1500 м.

Тест № 2

1 Какой вид спорта называют «Королевой спорта:

- а) плавание;
- б) лыжный спорт;
- в) легкая атлетика;
- г) баскетбол.

2. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки:

- а) в современном пятиборье; б) в единоборствах;
в) в ориентировании; г) в легкой атлетике.

3. Какая дистанция в легкой атлетике считается короткой:

- а) от 30 м до 100 м; б) 60 м, 100 м, 200 м;
в) от 30 м до 400 м включительно; г) 100 м и 200 м.

4. Бег на короткую дистанцию выполняется с:

- а) низкого старта; б) среднего старта;
в) высокого старта; г) с ходу.

5. Какая дистанция в легкой атлетике считается средней, а какая длинной:

- а) от 400м до 800м; от 1500м до 5000м;
б) от 800м до 1500м; от 3000 до 10000м;
в) средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м.

6. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике:

- а) прыжки в длину с разбега; б) прыжки в высоту с разбега;
в) тройной прыжок с разбега; г) прыжки с трамплина.

7. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике:

- а) метание бумеранга; б) метание копья; в) метание молота; г) толкание ядра.

8. Марафон это:

- а) бег на сверхдлинную дистанцию; б) спортивная ходьба на 25 км и 50 км;
в) кросс по пересеченной местности; г) бег на 42 км 195м.

9. Основными частями прыжка в высоту с разбега являются:

- а) разбег и приземление;
б) отталкивание и переход через планку;
в) разбег, отталкивание, переход через планку и приземление;
г) прыжок вверх и приземление.

10. Стипель-чез это:

- а) марафонский бег;
б) бег по пересеченной местности;
в) барьерный бег на 100 м, 110 м, 400 м;
г) бег с преодолением препятствий.

Тест № 3

1. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- А) «с разбега» Б) «перешагиванием» В) «перекатом» Г) «ножницами»

2. В легкой атлетике ядро:

- А) метают Б) бросают В) толкают Г) запускают

3. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты:

- А) «нырок» Б) «ножницы» В) «перешагивание» Г) «фосбери-флоп»

4. «Королевой спорта» называют:

- А) спортивную гимнастику Б) легкую атлетику В) шахматы Г) лыжный спорт

5. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:

- А) бег на 5000 метров Б) кросс В) бег на 100 метров Г) марафонский бег

6. Кросс – это:

- А) бег с ускорением Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности Г) разбег перед прыжком

7. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- А) быстрота Б) сила В) выносливость Г) ловкость

8. Какие действия применяют к бегуну допустившему фальстарт в беге на короткие дистанции:

- а) снимают со старта; б) делают предупреждение;
в) переводят в последний забег; г) начисляют штрафные секунды.

9. Какого эстафетного бега не существуют:

- а) 4х400 м; б) 4х100 м; в) круговая эстафета; г) эстафета «шведка».

10. Быстрота – это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б) способность человека быстро набирать скорость;
в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

Тест № 4

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта:

- 1) 776 г. до н.э 2) 888 г 3) 1896 г 4) 1912 г

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте:

- 1) Гепарда 2) Кенгуру 3) Страуса 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег 2) Прыжки 3) Поднятие тяжестей 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики:

- 1) Ходьба 2) Вертикальные прыжки
3) Метания 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота:

- 1) Пастухи 2) Плотники 3) Кузнецы 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м 2) 42 км 195 м 3) 50 км 170 м 4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега:

- 1) 14-16С 2) 18-20С 3) 20-22С 4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин:

- 1) 4 кг 2) 4,5 кг 3) 5 кг 4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска:

- 1) 100 см 2) 150 см 3) 200 см 4) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега:

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
3) Разбег, подпрыгивание, приземление
4) Разбег, толчок, приземление

Тест № 5

1. Какова длина спринтерской дистанции:

- 1) 100 м 2) 800 м 3) 500 м 4) 300м

2. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту:

- 1) «Перекат» 2) «Ножницы» 3) «Перекид» 4) «Пи́ла»

3. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается:

- 1) Попытка все равно засчитывается 2) Попытка не засчитывается
3) Насчитываются штрафные баллы 4) Дается право осуществить повторную попытку

4. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину:

- 1) Более 1 м/с 2) Более 2 м/с 3) Более 2,5 м/с 4) Более 1,75 м/с

5. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка:

- 1) Копья 2) Молота 3) Ядра 4) Диска

6. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках:

- 1) Двумя руками на уровне груди 2) Обеими руками на уровне пояса
3) На уровне бедер двумя руками 4) В произвольной позиции обеими руками

7. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции:

- 1) Доместик 2) Спринтер 3) Фаворит 4) Пейсмейкер

8. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское) 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
3) 200 см (женское) и 240 см (мужское) 4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

9. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте:

- 1) Отступить на один шаг назад 2) Поднять руку вверх
3) Принести извинения 4) Пропустить старт

10. Стипель-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
3) Бег на 3 тыс. с препятствиями 4) Забег на дистанции 42 км

Тестовые задания по разделу «Знания о физической культуре»

Тест № 1

1. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) Одной стадии
б) Двойной длине стадиона
в) 400 метрам
г) Во время этих игр в беге не состязались

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр:

- а) Феодосий I
б) Феодосий II
в) Нерон
г) Юлиан

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:

- а) на основе принципа гуманизма
б) на основе принципа выбывания
в) по сумме занятых мест
г) по количеству одержанных побед

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет:

- а) 1898г
б) 1911г
в) 1923г
г) 1894г

5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он:

- а) А.Д.Бутовский
б) Н.Н.Романов
в) В.Г.Смирнов
г) С.П.Павлов

6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве:

- а) XIX – ягуар
б) XXII – медвежонок
в) XXIV – тигренок
г) XXIII – орленок

7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:

- а) 1948 в Лондоне
б) 1912 в Стокгольме
в) 1920 в Бельгии
г) 1904 в Канаде

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:

- а) у горы Олимп
б) в Афинах
в) в Марафоне
г) в Олимпии

9. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии
б) Париже
в) Люцерне
г) Лондоне

10. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр:

- а) в пятиборье
б) единоборствах
в) лёгкой атлетике
г) спортивных играх

11. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- а) в Спарте
б) у горы Олимп
в) в Олимпии
г) в Афинах

12. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми
б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) синоним Олимпийских игр

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Тест № 2

1. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён в:

- а) 1928 г б) 1931 г. в) 1940 г. г) 1951 г.

2. Что является основой физической культуры:

- а) физическое развитие б) физическое упражнение
в) физическая подготовка г) физическое совершенствование

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) подводящих упражнений б) основ техники
в) исходного положения г) ведущего звена техники

4. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры
б) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе
в) упражнения на быстроту реакции
г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе

5. Современные Олимпийские игры состоят из:

- а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр
в) соревнований сборных команд стран по программе МОК
г) соревнований по летним и зимним видам спорта

6. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является ... соревнований:

- а) программа б) график в) положение г) календарь

7. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) физическое качество б) физическое упражнение в) физическая нагрузка

8. Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости:

- а) скоростно-силовые способности
б) личностно-психические качества
в) факторы функциональной экономичности
г) аэробные возможности

9. Физическая культура в первую очередь представляет собой...

- а) часть человеческой культуры б) выполнение упражнений
в) учебный предмет в школе г) процесс совершенствования возможностей человека

10. Двигательная активность стимулирующая физическое развитие человека, обозначается, как...

- а) совершенствование б) физическая культура в) упражнение г) физическое воспитание

Тест № 3

1. Какая страна является родиной кёрлинга:

- а) Шотландия б) Ирландия в) Англия

2. Какой из стилей плавания считается самым быстрым:

- а) брасс б) кроль в) баттерфляй

3. Где состоялись первые современные Олимпийские игры:

- а) В Париже(1900 г.) б) В Афинах (1896 г.) в) В Лондоне (1908 г.)

4. Что такое гибкость - это:

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.
б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

5. Что такое «Здоровый образ жизни»:

- а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.
в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

6. Что такое физическая культура:

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

7. Что такое утомление:

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.
б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика:

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

- б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

- а) измерение роста и веса;
- б) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- в) измерение уровня развития физических качеств?

Тест № 4

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что такое закаливание:

- А) переохлаждение или перегрев организма
- Б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) выполнение утренней гигиенической гимнастики

3. Где больше проявляется физическая качество «сила»:

- А) лазанье по канату Б) синхронное плавание В) бег на короткие дистанции

4. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

5. Какая страна является родиной Олимпийских Игр

- А) Рим Б) Китай В) Древняя Греция Г) Италия

6. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года:

- А) В Австралии Б) В Канаде В) В Китае Г) В России

7. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты – мир!»;
 В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране:

- А) 2000 Б) 1980 В) 2004 Г) 1999 Д) 2014

9. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- А) признавали победителем Б) секли лавровым венком
 В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона

10. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады:

- А) Европу Б) Азию В) Африку Г) Австралию Д) Америку

Тест № 5

1. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх:

- А) 42 км 195 м Б) 32 км 195 м В) 50 км 195 м Г) 43 км 195 м.

2. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта:

- А) Каратэ Б) Дзюдо В) Самбо Г) Бои без правил

3. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности:

- А) Домино Б) Прятки В) Городки Г) Перетягивание каната

4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр:

- А) Олимпийская деревня Б) Спортивный городок
 В) Чемпионское село Г) Поляна рекордсменов

5. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в:

- А) Ванкувер Б) Сочи В) Зальцбург Г) Калгари

6. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх:

- А) в 1968 г. Париж, Франция Б) в 1952 г., Хельсинки, Финляндия В) 1998 г., Нагано, Сеул

7. В какие годы в СССР был принят всесоюзный комплекс Готов к Труд и Обороне:

- А) В 1931 г. Б) В 1991 г. В) В 1950 г.

8. Кто допускался к сдаче норм комплекса ГТО в первые годы его проведения:

- А) Все желающие
- Б) Военные и физкультурник
- В) Все желающие с удовлетворительным состоянием здоровья, мужчины не моложе 18 лет, и женщины не моложе 17 лет.

9. Что было выпущено к 50-летию комплекса ГТО:

- А) Специальный наградной знак «50 лет комплексу ГТО»
- Б) Специальный наградной вымпел «50 лет комплексу ГТО»
- В) Специальный наградной кубок «50 лет комплексу ГТО»

10. В каком году на основании указа президента России введен в действие современный комплекс ГТО:

- А) 2 сентября 2012 г
- Б) 1 сентября 2014 г
- В) 7 сентября 2013 г

Тест № 6

1. В каком веке возродились современные Олимпийские игры:

- А) в XVIII веке
- Б) в XX веке
- В) в XIX веке
- Г) в XXI веке

2. Понятие «гигиена» произошло от греческого обозначающего:

- А) чистый
- Б) правильный
- В) здоровый
- Г) опрятный

3. Паралимпийские игры проводятся, начиная с:

- А) 1972 года
- Б) 1980 года
- В) 1960 года
- Г) 1964 года

4. Самым титулованным российским спортсменом на Паралимпиаде 2014 г. в Сочи стал (а):

- А) Ирек Зарипов
- Б) Роман Петушков
- В) Анна Миленина
- Г) Кирилл Михайлов

5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствуют совершенствованию:

- А) скоростной силы
- Б) техники движений
- В) быстроты реакции
- Г) координации движений

6. Партия при игре в настольный теннис продолжается до:

- А) 19 очков
- Б) 15 очков
- В) 11 очков
- Г) 21 очка

7. Спортивные игры отличаются от подвижных:

- А) возрастом игроков Б) спортивной формой
В) ведением счёта Г) строгими правилами

8. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов:

- А) Всемирные игры Б) Всемирные юношеские игры
В) Всемирная Спартакиада Г) Всемирная Универсиада

9. Какое из контрольных упражнений не входит в нормы ГТО:

- А) метание мяча Б) толкание ядра
В) рывок гири Г) метание гранаты

10. Какое количество фигур расставляет игрок на шахматной доске в начале партии:

- А) 18 Б) 16 В) 14 Г) 12

Тестовые задания по разделу «Гимнастика»

Тест № 1

1. Родина гимнастики:

- а) Индия, Китай; б) Греция, Индия; в) Корея, Китай; г) Индия, Япония.

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastire, gymnast*, обозначающего:

- а) усиливаю; б) обнаженный; в) пластичный; г) упражняю.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

- а) наскок; б) прыгивание; в) соскок; г) завершение упражнения.

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

- а) упор; б) вертикальное усилие; в) хват; г) вис.

5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) группировка; б) сед; в) поза; г) комбинация.

6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком:

- а) «колесо»; б) сальто; в) рондат; г) перекат.

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) переворот; б) перекат; в) кувырок; г) сальто.

8. Свободное движение тела относительно оси вращения:

а) мах; б) поворот; в) переворот; г) наклон.

9. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое называется:

а) выход; б) спад; в) подтягивание; г) подъём.

10. Быстрый переход из упора в вис:

а) соскок; б) спад; в) мах; г) спуск.

11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:

а) общая физическая подготовка; б) разминка; в) зарядка; г) тренировка.

12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:

а) упор; б) захват; в) хват; г) прихват.

Тест № 2

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

а) хват; б) упор; в) группировка; г) вис.

2. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват; б) захват; в) перекат; г) группировка.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

а) вылет; б) спад; в) соскок; г) спрыгивание.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как:

а) кувырок; б) перекат; в) переворот; г) сальто.

5. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как:

а) сед; б) присед; в) упор; г) стойка;

6. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике:

а) расстояние между занимающимися « В глубину»;

- б) расстояние между занимающимися «по фронту»;
- в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;
- г) расстояние от первой шеренги до последней.

7. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть:

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»
а) 1, 2, 3; б) 1, 3, 5; в) 1, 4, 5; г) 2, 4, 5.

8. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется:

- а) строевыми приемами; б) передвижениями;
в) размыканиями и смыканиями; г) построениями и перестроениями.

9. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется:

- а) стойка; б) «мост»; в) переворот; г) «шпагат».

10. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых):

- а) Ольга Корбут; б) Надя Команечи; в) Лариса Латынина; г) Людмила Турищева.

Тест № 3

1. Что называют атлетической гимнастикой:

- А) один из методов развития умственной активности;
- Б) основное средство развития ловкости;
- В) метод развития скорости;
- Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»:

- А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- Б) популярный вид спорта;
- В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- Г) способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это:

- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- Б) элемент двигательной активности;
- В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- Г) разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

- А) для улучшения общего состояния;
- Б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
- В) для тренировки вестибулярного аппарата;
- Г) для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

- А) экстремальные виды туризма;
- Б) велоспорт;
- В) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
- Г) легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

- А) акробатическая;
- Б) цирковая;
- В) атлетическая;
- Г) уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

- А) расслабление мышц и связок;
- Б) укрепление нервной системы;
- В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- Г) развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- А) сила;
- Б) скорость;
- В) красота;
- Г) стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- А) современный вид танца;
- Б) акробатические упражнения;
- В) музыкально-ритмическое воспитание;
- Г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

- А) концентрации памяти;
- Б) укрепление мышечной памяти;
- В) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
- Г) восстановление дыхания.

Тест № 4

1. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- А) вводный, основной, заключительный;
- Б) первый, второй, третий;
- В) начальный, основной, финишный;
- Г) разминочный, главный, заключительный.

2. Страна, в которой зародилась гимнастика:

- А) Польша;
- Б) Германия;
- В) Древняя Греция;
- Г) Россия.

3. Что называют стретчингом:

- А) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
- Б) виды упражнений на брусьях;
- В) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- Г) ряд акробатических упражнений;

4. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- А) циклические;
- Б) динамические и статические;
- В) упражнения на снарядах;
- Г) силовые.

5. Определение слова «акробатика»:

- А) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

- Б) метод развития и укрепления мышечной ткани;
- В) раздел гимнастики для детей;
- Г) направление в цирковом искусстве.

6. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- А) бег по пересеченной местности;
- Б) бег на тренажере;
- В) марафонский бег;
- Г) равномерный непрерывный бег.

7. Какую систему организма тренирует бег:

- А) дыхательная система;
- Б) мышечная система;
- В) все системы организма;
- Г) сердечно-сосудистая система.

8. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

- А) скоростные качества;
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

9. Какой тест позволяет определить силу человека:

- А) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
- Б) приседания;
- В) бег на скорость;
- Г) прыжки на скакалке.

10. Что называют акробатической комбинацией:

- А) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
- Б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
- В) последовательное выполнение акробатических упражнений;
- Г) выполнение упражнений на брусьях.

1. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- А) наклоны в положении сидя;
- Б) наклоны в положении лежа;
- В) наклоны в положении стоя;
- Г) сгибание рук и ног в положении лежа.

2. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

- А) условный рефлекс;
- Б) мышечная память;
- В) моторика;
- Г) кинестетика.

3. К упражнениям на равновесие относят:

- А) выполнение стоек;
- Б) повороты и наклоны;
- В) челночный бег;
- Г) все виды гимнастических упражнений.

4. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- А) сердечно-сосудистой системы;
- Б) вестибулярный аппарат;
- В) дыхательную систему;
- Г) опорно-двигательный аппарат.

5. Что такое челночный бег:

- А) разновидность беговых видов легкой атлетики;
- Б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
- В) бег на короткие дистанции;
- Г) спортивная ходьба.

6. Атлетическая гимнастика это:

- А) один из способов усовершенствования физической формы;
- Б) разные виды беговых нагрузок;
- В) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
- Г) упражнение для снижения массы тела.

7. Основная задача стретчинга:

- А) развитие выносливости;
- Б) укрепление мышечной ткани;
- В) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- Г) повышение эстетики тела.

8. Что является средствами гимнастики:

- А) все формы контроля со стороны педагога;
- Б) ежедневный тренировочный процесс;
- В) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- Г) возможности организма.

9. Основные требования к гимнастическим терминам:

- А) доступность, четкость, краткость;
- Б) подробное раскрытие всех деталей;
- В) сформированность;
- Г) точность.

10. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве:

- А) исходная позиция;
- Б) основная стойка;
- В) равновесие;
- Г) балансирование.

Тест № 6

1. Классификация видов гимнастики:

- А) тренировочные; Б) развивающие;
- В) основные; Г) оздоровительные, развивающие, спортивные.

2. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- А) упор; Б) вис; В) опора; Г) приседание.

3. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- А) легкая атлетика; Б) стретчинг; В) акробатика; Г) аэробика.

4. Вис это:

- А) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
- Б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
- В) способ удерживания на снаряде;
- Г) хват сверху на ширине плеч.

5. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

- А) комплекс; Б) комбинация; В) каскад; Г) упражнения.

6. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед:

- А) округлая спина; Б) резкий толчок; В) группировка; Г) опора о мат.

7. Что относят к спортивным видам гимнастики:

- А) ритмическая, танцевальная; Б) спортивная, акробатическая;
- В) художественная; Г) спортивная, атлетическая, художественная.

8. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:

- А) общая физическая подготовка; Б) разминка; В) зарядка; Г) тренировка.

9. Какой тест позволяет определить силу человека:

- А) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа; Б) приседания;
- В) бег на скорость; Г) прыжки на скакалке.

1. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

- А) вводный, основной, заключительный; Б) первый, второй, третий;
- В) начальный, основной, финишный; Г) разминочный, главный, заключительный.

Тестовые задания по разделу «Лыжная подготовка»

Тест № 1

1. Способы торможения на лыжах:

- а) коньком; б) плугом; в) перешагиванием; г) все перечисленные варианты.

2. Разновидность стойки лыжника при спуске:

- а) согнув ноги; б) низкая; в) умеренная; г) заниженная.

3. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

- а) Норвегия; б) Франция; в) Италия; г) Россия.

4. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:

- а) термокостюм; б) шарфик; в) головной убор; г) перчатки.

5. Разновидность биатлона (отметьте все позиции):

- а) гонка преследования; б) спринт; в) лыжное двоеборье; г) скоростной спуск.

6. 5-ти кратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:

- а) Раиса Сметанина; б) Светлана Слепцова; в) Екатерина Юрлова; г) Ольга Зайцева.

7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости:

- а) упором; б) переступанием; в) плугом; г) на параллельных лыжах.

8. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая:

- а) торможение палками сбоку; б) глубокий присед;
в) умышленное падение на бок; г) выставление палок кольцами вперёд.

9. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо:

- а) сойти с лыжни одной лыжей;
б) сойти с лыжни обеими лыжами;
в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной;
г) продолжать движение по лыжне.

10. К попеременным ходам относится:

- а) бесшажный ход; б) одношажный ход;
в) двухшажный ход; г) все вышеперечисленные.

11. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации:

- а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) попеременный.

12. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах:

- а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный;
в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный.

Ключ ответов

тестовых заданий по разделу «Лыжная подготовка» 10-11 классы

Тест № 2

1. Какой лыжный ход самый скоростной:

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

2. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной:

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

3. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин:

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

4. Главный элемент тактики лыжника:

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

5. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть:

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

6. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть:

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

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

- а) бесшажный;
- б) одношажный;
- в) двухшажный;
- г) попеременный.

8. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах:

- а) попеременный двухшажный;
- б) попеременный четырехшажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) одновременный бесшажный.

Тест № 3

1. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до -15°C
- б) до -21°C
- в) до -18°C

2. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:

- а) зигзагом
- б) наискось
- в) прямо

3. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

- а) лыжи для прыжков трамплина
- б) лыжи для слалома
- в) лыжи для туризма

4. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода

б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода

в) длина лыж не имеет значения

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

а) длина лыж не имеет значения

б) на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода

в) на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

а) коньковый

б) классический

в) одновременно

7. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

а) отталкивание палками

б) постановкой палок

в) постановкой одной из лыж

8. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

а) основе закономерностей и принципов

б) основе спортивного календаря

в) основе морфологических показателей спортсмена

9. Двигательный навык характеризуется:

а) постоянным осмыслением выполняемых действий

б) оптимальными действиями лыжника

в) минимальным контролем со стороны сознания

10. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

а) соревновательный метод

б) сочетание нагрузки и отдыха

в) переменный метод

Тест № 4

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

а) торможение падением

б) плугом

в) боком

2. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

а) правилами соревнований

б) методикой обучения

в) биологическими ритмами человека

3. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

а) да

б) нет

в) зависит от вида соревнований

4. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

а) развитии специальных физических качеств

б) создании правильного образа действия

в) выборе качественного лыжного инвентаря

5. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

а) 1956

б) 1984

в) 1989

6. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

а) сила сопротивления воздуха

б) сила тяжести

в) движущая сила

7. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

- а) одновременным двухшажным
- б) одновременным одношажным
- в) попеременным двухшажным

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) попеременный четырехшажный ход
- б) попеременный четырехэтажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

9. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

10. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) постоянный четырехэтажный ход

Тест № 5

1. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:

- а) торможение боковым соскальзыванием
- б) торможение «упором»
- в) торможение «полуплугом»

2. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный четырехшажный ход
- в) постоянный четырехэтажный ход

3. Важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу:

- а) лыживая подготовка
- б) лыжное движение
- в) лыжная подготовка

4. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- а) рост ученика
- б) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
- в) до уровня плеч ученика

5. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

- а) можно
- б) нет, обязан уступить в любом случае
- в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

6. Длина лыж при классическом ходе:

- а) до уровня глаз ученика
- б) рост с вытянутой рукой
- в) рост ученика

7. Какой лыжный ход самый скоростной:

- а) одновременный одношажный
- б) попеременный двухшажный
- в) одновременный двухшажный

8. Тактическая подготовка помогает лыжнику:

- а) уверенно выступить на соревнованиях
- б) поддерживать скорость передвижения на дистанции
- в) грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок

9. Какого поворота на лыжах нет:

- а) поворота «полуплугом»
- б) поворота на месте махом
- в) поворота переступанием

10. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:

- а) различных взаимосвязанных видов подготовки
- б) подготовки к соревнованиям и участия в них
- в) отдельных взаимосвязанных макроциклов