

Приложение к рабочей программе

Владимирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Фонд оценочных средств по дисциплине:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки (специальность): 31.05.01 - ЛЕЧЕБНОЕ

ДЕЛО

Квалификация (степень) выпускника: ВРАЧ-ЛЕЧЕБНИК

Факультет: ЛЕЧЕБНЫЙ

Форма обучения: ОЧНАЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт». На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

(Фонды оценочных средств позволяют оценить достижение запланированных результатов, заявленных в образовательной программе.

Оценочные средства – фонд контрольных заданий, а также описание форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения обучающимися учебного материала.)

2. Распределение практических занятий по семестрам

Гимнастика

Тренировка гибкости, ловкости, силы, скорости. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, упражнения с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности - упражнения в равновесии; подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения лежа; поднимание и переноска груза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, приседание на одной ноге, стоя на скамейке.

Спортивно-прикладная гимнастика: составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

Распределение материала (гимнастика)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Общеразвивающие упражнения	2	2
2	Упражнения в равновесии	1	
3	Упражнения на тонкую моторику	1	
4	Подтягивание на перекладине	1	
5	Подъем туловища из положения лежа	1	1
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
7	Приседание на одной ноге	1	
8	Составление комплексов	2	1

9	Йога и стретчинг упражнения		
	Итого:	Легкая атлетика 10	4

Тренировка выносливости, силы, скорости, ловкости. **Бег на короткие и длинные дистанции.** Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции.

Контрольный бег в условиях соревнований.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции (муж.-3000м, жен.-2000м). Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнований.

Кросс (бег по пересеченной местности) - муж. до 5000м, жен. до 3000м. Бег по мягкому, твердому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон.

Прыжки в длину с разбега «согнув ногу»; специальные упражнения прыгуна в длину. Разметка разбега. Тренировка.

Контрольные прыжки в условиях соревнований.

Метание мяча Техника метания: исходное положение метателя, держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя. Тренировка. Контрольное метание в условиях соревнований.

Распределение материала (легкая атлетика)

№п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	1
2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	1
3	Кроссовая подготовка	2	1
4	Прыжки в длину с разбега	1	1
5	Метание мяча	1	1
6	Прыжки в длину с места: одинарный, тройной, пятерной.	2	1
	Итого:	10	6

Лыжный спорт

Тренировка выносливости, ловкости, силы, скорости.

Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника передвижения. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные, бесшажные, одношажный и двухшажный, комбинированные, коньковый ход. Техника подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж.

Контрольное прохождение дистанция в условиях соревнований для мужчин - 5км, для женщин - 3 км.

Распределение материала (лыжный спорт)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Строевые приемы	-	1
2	Имитационные упражнения	-	4
3	Техника лыжных ходов	-	7
4	Горная техника	-	2
	Итого:	-	14

Баскетбол

Тренировка ловкости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики.

Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменениями скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом, ловля и передача мяча на месте и в движении; ведение мяча шагом и бегом; броски мяча в корзину. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и переставными шагами, спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывания и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину.

Элементы тактики игры: индивидуальное действие игрока с мячом и без мяча, командные действия, варианты технических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Распределение материала (баскетбол)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Техника перемещений	1	-
2	Техника владения мячом	1	1
3	Техника игры в защите	1	1
4	Техника игры в нападении	1	1

5	Двусторонние игры	2	1
	Итого:	6	4

Волейбол

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, скорости. Развитие тонкой моторики.

Техника нападения: стойки перемещения, подачи, передачи, подающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые варианты тактических систем в нападении и защите. Двусторонняя игра.

Распределение материала (волейбол)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Верхняя передача	1	1
2	Нижняя передача	1	1
3	Подача	1	1
4	Двусторонние игры	3	1
	Итого:	6	4

Бадминтон

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонние игры

Распределение материала (бадминтон)

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Разминка кистей рук, хват ракетки.	1	-
2	Стойки, передвижения	1	-
3	Элементы тактики	1	-
4	Двусторонние игры	1	-
	Итого:	4	-

Настольный теннис

Тренировка ловкости, гибкости, выносливости, силы, скорости. Развитие тонкой моторики. Совершенствование техники игры. Хват ракетки, стойки, передвижения, удары, подачи. Двусторонняя игра.

Распределение материала

№ п/п	Упражнения	1 семестр	2 семестр
1	Разминка кистей рук, хват ракетки.	-	-
2	Стойки, передвижения	-	-
3	Двусторонняя игра	-	-
	Итого:	-	4

ПРИМЕЧАНИЕ: по каждому из перечисленных выше разделов студентам сообщают теоретические сведения о классификации видов упражнений; оздоровительное, прикладное и оборонное значение особенности личной гигиены и мест занятий, профилактика заболеваний и травм и др. сведения.

2.1 Научно-исследовательская работа студента

Научно-исследовательская работа студентов является составной частью учебного процесса кафедры физической культуры, способствует привлечению студентов к исследовательской работе и привитию практических навыков самостоятельной работы. Её планирование осуществляется с учетом основной научной проблемы, разрабатываемой на кафедре.

Примерные направления НИРС.

2.1.1 Самостоятельная работа по определению переносимости физической нагрузки в ходе занятий физической культурой в различных отделениях (основном, специальном, спортивного совершенствования).

2.1.2 Участие в качестве соисполнителя межкафедральных и межвузовских научно-исследовательских тем.

2.1.3 Выполнение реферативной работы по разделам:

- Социологические и общетеоретические проблемы физической культуры, и спорта;
- Физическая культура и спорт на службе охраны здоровья;
- Физическое воспитание детей и подростков;
- Медицинские аспекты спортивной деятельности;
- Профессионально-прикладная направленность физической культуры и спорта;
- Медико-биологические основы массовой физической культурой и спортом;
- Двигательные и оздоровительные системы;
- Коррекция психофизического состояния человека;
- Современные и нетрадиционные методы поддержания работоспособности;
- Адаптивная физическая культура.

2.1.4 Выступление с докладами на итоговых научных студенческих конференциях СНО кафедры, межвузовских, российских и международных студенческих конференциях.

2.1.5 Публикация результатов научных исследований в сборниках научно-практических конференций различного масштаба.

2.1.6 Участие во внутривузовских конкурсах.

Примерная тематика реферативных работ:

1. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития физической культуры в России.
3. Социально-политические функции физической культуры и спорта.
4. Профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры и спорта.
5. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.

6. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебнотруда студентов-медиков.
7. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
8. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера.
9. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы под влиянием занятий спортом, основные методы диагностики «физиологического» спортивного сердца.
10. Медицинские проблемы спортивной тренировки (врачебный контроль, педагогический, самоконтроль; взаимосвязь двигательной активности и продолжительности жизни).
11. Физиологические основы спортивной и оздоровительной тренировки (тип, величина, интенсивность нагрузки; частота занятий; интервалы отдыха; методы тренировки).
12. Физиологическая оценка тренировочного процесса различной направленности(общая или специальная физическая подготовка). Допинги: биологические, фармакологические, наркотические, психологические;социальные аспекты.
13. Допинги, стимуляторы и их влияние на состояние здоровья спортсмена и повышение спортивного результата.
14. Патологическое влияние длительного применения допингов и стимуляторов на организм спортсмена (женский, детский организмы).
15. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов поизбранному направлению подготовки или специальности.
16. Двигательный режим в оздоровительной программе врача.
17. Характеристика условий труда и характера психофизической нагрузки профессиональной деятельности врача.
18. Совершенствование физических качеств с использованием различных тренажеров.

19. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц ослабленным здоровьем и инвалидов.
20. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
21. Нетрадиционные и «народные» средства поддержания и восстановления спортивной работоспособности.
22. «Аутотренинг + физкультура» как средство повышения работоспособности.
23. Основы восстановления функций и тренированности организма человека.
24. История Паралимпийского движения (летние, зимние игры, «тихие игры» и т.п.).
25. Организация и формы врачебного контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
26. Виды и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
27. Современные оригинальные методы оценки физических кондиций человека (определение биологического возраста; оценка функционального состояния).
28. Эндогенные и экзогенные факторы возникновения травм и их профилактика.

6. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективные курсы), по профессионально – прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий – позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида

учебной работы. Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно – технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Оценка освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам учебной деятельности. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. По каждому из трех разделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка определяется средним арифметическим из положительных оценок по всем трем разделам учебной деятельности.

Раздел I. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Раздел II. Общая физическая и спортивно – техническая подготовка.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля за физической подготовленностью в каждом втором полугодии. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в таблицах № 1, 3. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно – технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1,3).

Оценка по разделу определяется по таблице 4 при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

В *специальном учебном отделении* оценивается также физическое и функциональное состояние. Оценка производится по пятибалльной шкале (таблицы 2).

Профессионально-прикладная физическая подготовка. ППФП реализуется в практических занятиях и направлена на развитие:

- общей выносливости с использованием ходьбы, бега трусцой, лыжной подготовки, оздоровительной аэробики, плавания;
- статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, жима кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- силовой и статической выносливости применять упражнения с гантелями, атлетическую гимнастику, силовую аэробику, упражнения на тренажерах;
- точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами и др.).
- координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, дартс.

В учебно-тренировочных занятиях со студентами специального учебного отделения ППФП используются:

- релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха;
- аутогенная тренировка, направленная на снятие напряжения или воспитание морально-волевых качеств (концентрация внимания, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление и память, самообладание и решительность).
- закаливающие упражнения повышающие защитные силы организма (ходьба на открытом воздухе в прохладную погоду, водные процедуры в бассейне и др.).

Таблица 1

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготов- ленность: Бег – 100 м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, ру-ки за головой (кол-вораз): Подтягивание на пе-рекладине (кол- во раз): вес до 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на общую вы- носливость: Бег 2000 м (мин.,с.)вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес боле 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										

вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Таблица 2

Таблица оценок показателей функционального состояния и физического развития студентов специального учебного отделения

Показатели		Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
Ортостатическая проба, уд/мин		23-20	19-16	15-12	11-8	7-0
Жизненный индекс, мл/кг	М	<50	51-55	56-60	64-65	>66
	Ж	<40	41-45	46-50	51-56	>56
Проба Генчи, с	М	<26	27-34	35-49	50-57	>58
	Ж	<14	15-20	21-31	32-36	>37
PWC 150 кгм/мин/кг	М	<13,5	13,6-14,6	14,7-15,7	15,8-16,8	>16,8
	Ж	<9,5	9,6-10,5	10,6-11,5	11,6-12,5	>12,5
Биологический возраст, усл. лет (методика Киевского НИИ Геронтологии)		от +9,0 до +15	от +8,9 до +3,0	от +2,9 до -2,9	от -3,0 до -8,9	от -9,0 до -15,0
УФС по Е.А. Пироговой, усл.ед		<0,375	0,376-0,525	0,526-0,675	0,679-0,825	>0,825
Проба Ромберга, с		<9	10-15	16-29	30-40	>41
Теппинг-тест, кол-во уд/с	М	<5,2	5,3-5,8	5,9-6,9	7,0-7,5	>7,5
	Ж	<4,8	4,9-5,2	5,3-5,9	6,0-6,4	>6,4
Проба Мартине, %		>100	99,9-74,9	74,8-49,9	49,8-25,0	<25

Точность мышечных усилий, %	М	>41,8	41,8- 33,1	33,0- 15,4	15,3- 6,7	6,6-0
	Ж	>50,6	50,6- 39,1	39,0- 16,0	15,9- 4,4	4,3-0
Уровень депрессии, баллы (по методике Э.Р. Ахмеджанова)		80-71	70-60	59-42	41-31	30-20

Таблица 3

Таблица оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности теста / пол		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Силовые способности мышц брюшного пресса						
поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки заголову, ноги согнуты в коленях, кол. раз	Ж	57 и выше	50 - 56	44 - 49	37 - 43	36 и ниже
	М	61 и выше	51 - 60	43 - 50	36 - 42	35 и ниже
поднимание ног вверх и опусканиеиз положения лежа на спине, руки в стороны, кол. раз	Ж	36 и выше	31 - 35	28 - 30	24 - 27	23 и ниже
	М	37 и выше	33 - 36	29 - 32	25 - 28	24 и ниже
или						
сгибание и разгибание ног в коле- нях, подтягивая пятки к ягодицам из положения лежа на спине, рукив стороны, кол. раз	Ж	43 и выше	38 - 42	33 - 37	28 - 32	27 и ниже
	М	45 и выше	41 - 44	36 - 40	30 - 35	29 и ниже
Силовые способности мышц спины						
поднимание верхней части туло- вища из положения лежа на живо-те, руки вперед, кол. раз	Ж	52 и выше	45 - 51	39 - 44	32 - 38	31 и ниже
	М	50 и выше	45 - 49	38 - 44	31 - 37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
сгибание и разгибание рук из упо-ра стоя на коленях, кол. раз	Ж	36 и выше	28 - 35	23 - 27	19 - 22	18 и ниже
сгибание и разгибание рук из по- ложения упора лежа, кол. раз	М	43 и выше	35 - 42	30 - 34	25 - 29	24 и ниже

Таблица 4

Средняя оценка тестов в баллах

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично

Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
-------------------------------	-----	-----	-----

Раздел III. Жизненно необходимые умения и навыки. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценка в очках проводится с учетом профиля выпускаемых специалистов. Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками являются обязательными, как в основном, так и в специальном учебном отделениях (таблица 5). В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 2 – 3 зачетных тестов по данному разделу подготовки.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОЦЕНКЕ СФОРМИРОВАННОСТИ
ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ**

Семестр	Зачетные требования
1	Составить и провести комплекс гигиенической гимнастики (физкультминут-ки, физкультурной паузы и др.) с группой студентов.
1	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за первый курс.
1	Подготовить комплекс физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.
1	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за второй курс.
1	Составить комплекс упражнений для профилактики миопии.
2	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за третий курс.
2	Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничные отделы позвоночника).
2	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за четыре года обучения.
2	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки врача (лечебника, хирурга или стоматолога, гигиениста).
2	Представить заполненный дневник самоконтроля (здоровья) с динамикой функциональных показателей и физической подготовленности за пять лет обучения.

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В соответствии с приказом Минздравсоцразвития РФ «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» с целью допуска к занятиям физической культурой и участию в массовых спортивных соревнованиях все студенты проходят медицинское обследование в сертифицированных медицинских учреждениях по установленному объему и видам врачебных исследований.

На основании медицинского заключения студенты распределяются на 3 медицинские группы:

- основная – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях;
- подготовительная - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями без участия в соревнованиях;
- специальная - возможны занятия физической культурой по специальной программе.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют программу дисциплины в объеме эквивалентном количеству учебных часов в виде: подготовки рефератов, выполнении учебно-исследовательской работы, посещении электива, участия в судействе соревнований и т.д., в соответствии с коллегиальным решением преподавателей профильной кафедры.

Для тренировочно-оздоровительных и контрольных занятий студенты распределяются в основное, спортивное и специальное учебное отделения.

В основное учебное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты специальной медицинской группы.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеаудиторных занятий создает условия, обеспечивающие студентам выполнять оптимальный, научно-обоснованный объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), необходимый для поддержания хорошего состояния здоровья.

Методические рекомендации по организации практического модуля для студентов специального учебного отделения.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальное учебное отделение. При наличии условий для занятий учебные группы комплектуются с учетом пола, заболеваний или уровня физической и функциональной (на основании показателей реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку) подготовленности студентов.

Численность группы студентов специального учебного отделения не должна превышать 8-12 человек на одного преподавателя.

Перевод из групп специального учебного отделения в группы подготовительного и основного отделений возможен на основании медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод студентов из основного и подготовительного отделений в специальную медицинскую группу осуществляется в любое время учебного года по заключению врача. Студенты специальных медицинских групп обязаны не менее двух раз в год проходить медицинский осмотр и предоставлять соответствующие документы о состоянии здоровья преподавателю.

Освобождение студентов от занятий физической культурой может быть временными только по заключению врача.

Студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к группе ЛФК, могут посещать занятия, но при обязательном систематическом медико-педагогическом контроле.

Общими противопоказаниями к занятиям физкультурой являются:

- температура тела 37,1°C и выше;
- обострение хронического заболевания;
- сосудистый криз (гипертонический, гипотонический);
- нарушение ритма сердечных сокращений: синусовая тахикардия (110 уд/мин и выше),
- брадикардия (менее 50 уд/мин), аритмия (экстрасистолы с частотой более 1 в минуту).

Показания и противопоказания к применению физических упражнений в специальных медицинских группах:

Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови.

Показаны физические упражнения. Дыхательные динамические и статические упражнения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку. Комплекс общеукрепляющих упражнений выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой. Общеразвивающие упражнения. Активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц. Активные на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя). Самомассаж. Дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), терренкур. Прогулки на лыжах, плавание. Закаливание организма. Игры малой и средней интенсивности.

Противопоказания. Осторожно бег (зависит от переносимости). Бег на длинные дистанции. Физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания). Упражнения в темпе выше среднего. В зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания. В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения в прогибаниях туловища, приседания, низкие наклоны и прыжки.

Гипертоническая болезнь.

Показаны. Общеразвивающие "гипотензивные упражнения", для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм. Упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление. Силовые динамические упражнения с гантелями средней интенсивности, силовые в изометрическом режиме. Умеренные циклические упражнения, ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре. Прогулки на лыжах. Плавание. Игры малой и средней интенсивности.

Противопоказания. Исключаются скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, натуживание, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

Синдром вегетативной дисфункции.

Показаны. Общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными. Упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя. Упражнения в чередовании для

мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Ходьба, упражнения на велоэргометре. Самомассаж. Аутогенная тренировка и релаксация.

- При *гипотензивной форме* синдрома вегетативной дисфункции (СВД) включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие.
- При *гипертензивной форме СВД* включать ходьбу и другие циклические нагрузки.
- При кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах СВД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб. Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы СВД.

Противопоказания. Резкие движения. Быстрый темп. Эмоциональное перепряжение. Подбор упражнений осуществляется строго в зависимости от формы СВД. Заболевания дыхательной системы.

Показаны. Общеразвивающие упражнения из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки). Статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков. Динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя. Дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры); с урежением и задержкой дыхания на выдохе. Дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением. Дренажные упражнения. Дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой и др. Элементы вибрации, встряхивания. Упражнения в расслаблении. Терренкур и другие циклические нагрузки. Ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед, расслабляя при этом туловище, верхний плечевой пояс и верхние конечности. Плавание.

Противопоказания. Упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания. Осторожно форсированное дыхание. Иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

Заболевания эндокринной системы. *Показаны.* Общеразвивающие упражнения. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

Противопоказания. Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе. Заболевания нервной системы.

Показаны. При неврозах общеразвивающие упражнения, гантельная гимнастика, упражнения на тренажерах. Аутотренинг и релаксационные упражнения. Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика. Гимнастика сосудов головного мозга. Циклические нагрузки малой и средней интенсивности, длительная ходьба в медленном и среднем темпе на открытом воздухе. Езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Плавание. Игры в шашки и шахматы. Закаливание организма. Самомассаж. Рекомендовать рациональный режим дня (достаточный сон, отдых) и рациональный двигательный режим.

Противопоказания. Эмоциональное перенапряжение. Упражнения в быстром темпе. Заболевания органов зрения (миопия).

Показаны. Упражнения для мелких мышц глаз и на аккомодацию (цилиарную мышцу). Пальминг. Гимнастика для глаз по методу: Аветисова, Бейтса и др. Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика. Релаксация. Циклические упражнения: ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах. Прогулки на свежем воздухе. Упражнения на закаливание организма.

Противопоказания. Прыжки. Упражнения с отягощением (гантелями, штангой), резкие движения, упражнения с использованием гравитационного фактора. Бег, при миопии высокой степени.

Заболевания пищеварительной системы.

Показаны. При хроническом гастрите и гастродуодените рекомендуется рациональный режим питания. Дыхательная гимнастика. Общеукрепляющие и изометрические упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающих кровоснабжение внутренних органов. Специальные упражнения для мышц поясничной области, спины, малого таза. Специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган. Аутотренинг. Релаксация.

- *С пониженной секреторной функцией.* За 2 часа до приема пищи, через 1½ - 2 часа после еды. Общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя. Упражнения в положении стоя и в ходьбе. Дыхательные упражнения. Осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и в положении лежа на животе. Самомассаж

передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

- *С сохраненной или повышенной секреторной функцией.* После занятия обязателен прием пищи. Общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения. Упражнения для мышц брюшного пресса. Диафрагмальное дыхание. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением. Упражнения на закаливание, контрастный душ.

Противопоказания. При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс.

При язвенной болезни желудка *показаны:* общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно коленно-кистевое положение, лежа на спине, сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и последующим расслаблением. Ходьба в медленном и среднем темпе, пешеходные прогулки, плавание, катание на лыжах. Элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

Противопоказания. При болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс, отведения прямых ног, приводящие к повышению внутрибрюшного давления; с подниманием рук выше уровня плеч, рывки; полные разгибания туловища, повороты и наклоны в стороны. Быстрый темп упражнений.

При дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, хроническом холецистите *рекомендуются* общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении. Дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления. Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

Противопоказания. При болевом синдроме упражнения не выполняются. Исключаются натуживание, резкие колебания внутрибрюшного давления. При гиперкинетической форме

осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с натуживанием и задержками дыхания.

Заболевания мочеполовой системы.

Показаны. Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением. Преимущественно использовать упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, тазового дна, приводящих мышц бедер, диафрагмы в положении лежа, полулежа. При нефроптозе выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом. Циклические упражнения: ходьба, на лыжах, езда на велосипеде.

Противопоказания. Исключаются натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления. Исключаются упражнения высокой интенсивности. При нефроптозе – прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине. Плавание (охлаждение организма).

Заболевания костно-мышечной системы позвоночника.

Показаны. Формирование правильной осанки. Упражнения у вертикальной плоскости для воспитания правильной осанки. Укрепление "мышечного корсета", упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом). Специальные корригирующие симметричные гимнастические упражнения. Корригирующая гимнастика у вертикальной плоскости, с гимнастической палкой. Дыхательные статические и динамические упражнения, релаксация. Вытяжение позвоночника лежа и полувиса. Плавание (брасс, кроль на спине). Циклические упражнения: ходьба, катание на коньках, на лыжах. Закаливание. Индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корригирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника).

Противопоказания. Бег. Прыжки. Висы. Скручивание позвоночника. Строго индивидуально наклоны, повороты туловища и ассиметричные упражнения.

Заболевания костно-мышечной системы стопы

Показаны. При плоскостопии упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев: с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки (мяча) в сочетании с общеразвивающими

упражнениями. Использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьбы по

предметам (сухому гороху и др.). Специальные виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп. Укрепление мышц спины. Плавание. Перед занятием целесообразно проведение самомассажа стоп.

Противопоказания. Бег. Прыжки. Подъем тяжестей.

Остаточные явления черепно-мозговых травм *Показаны*. При остаточных явлениях черепно-мозговых травм упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения на равновесие и координацию движений. Общеукрепляющие упражнения. Дозированная ходьба. Дыхательная гимнастика. Тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора: наклоны вниз, поднятие таза из коленно-локтевого положения, стойка на лопатках из положения лежа на спине и др. (выполнять осторожно, в медленном темпе в сочетании с дыханием и отдыхом для нормализации кровообращения). Самомассаж шеи, головы.

Противопоказания. Бег и прыжки. Поднимание тяжестей. Осторожно выполнять упражнения на тренировку сосудов головного мозга (в медленном темпе) при разрешении врача.

При остеохондрозе *показаны* упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине или животе. Укрепление "мышечного корсета". Самомассаж, особенно в поясничной и крестцовой области.

Противопоказания. Упражнения со штангой, с резкими движениями, особенно маховые движения назад. Бег и прыжки. Борьба. Висы и упоры. Занятия аэробикой. Охлаждение организма.

Организация и методика занятий физической культурой в специальных медицинских группах имеет ряд особенностей:

1. Постепенность нарастания физической нагрузки для обеспечения тренирующего воздействия, длительность частей урока и их модифицирование зависит от характера и выраженности структурных и функциональных изменений в организме студентов вызванных заболеванием, реакции и сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, периода обучения др. (вводная часть 5 мин, подготовительная 25- 35 мин, основная 30-4 мин, заключительная 15-20 мин).

2. Различные качественные и количественные характеристики упражнений, индивидуально-дифференцированный подбор и дозирование упражнений зависит от

показаний и противопоказаний имеющихся заболеваний, уровня функциональной и физической подготовленности;

3. Систематический самоконтроль занимающихся за реакцией организма на нагрузку по ЧСС (два раза в семестре по ЧСС и АД) на занятии физической культурой;

4. Коррекция учебного плана с учетом адаптации студентов к нагрузке, погодных, природных и материально-технических условий.

Основными видами физической культуры для студентов специального учебного отделения являются: *циклические аэробные нагрузки* для тренировки кардиореспираторной системы преимущественно на открытом воздухе или бассейне (дозированная ходьба, ходьба на лыжах, плавание, занятия на велотренажере); *силовые упражнения* тренирующие мышечную систему; *упражнения на гибкость* для тренировки опорно-двигательного аппарата, профилактики остеохондроза. Обязательными являются индивидуальные для каждого студента корректирующие комплексы упражнений; *релаксационные упражнения*, снимающие эмоциональное и умственное перенапряжение; *дыхательные упражнения*, которые приводят к более быстрому увеличению функциональных возможностей организма и позволяют делать гораздо больший объем физической нагрузки с наименьшей затратой энергии.

Во время выполнения упражнений необходимо следить за частотой сердечных сокращений для оперативной коррекции нагрузки. Максимальная ЧСС в адаптационном периоде и для нетренированных студентов не должна превышать 60% от резерва сердца (РС), который рассчитывается следующим образом: 190 минус возраст и минус ЧСС покоя. С повышением функционального состояния сердечно-сосудистой системы максимальная ЧСС на занятиях может достигать 80% от РС. *Физические упражнения необходимо обновлять на 10- 15% в одном занятии, с повторением 85-90% для закрепления, так как однообразие выполняемых упражнений может снизить интерес студентов к физической культуре.*

Полный комплект оценочных средств для дисциплины «Физическая культура и спорт» представлен на портале СДО Приволжского исследовательского медицинского университета – (<https://sdo.pimunn.net/course/index.php?categoryid=62>)

1. КАКУЮ ШИРИНУ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ЛИНИИ В БАСКЕТБОЛЕ?

А) 5 см

В) 4 см

С) 7 см

Ключ к тесту: А

2. МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ В ЗОНЕ СКАМЕЙКИ КОМАНДЫ В БАСКЕТБОЛЕ МОЖЕТ БЫТЬ

А) 16

В) 7

С) 12

Ключ к тесту: А

3. КАКОЙ БАСКЕТБОЛИСТ ИМЕЕТ В СВОЁМ АКТИВЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ТИТУЛОВ ЧЕМПИОНА НБА?

А) Билл Рассел

В) Майкл Джордан

С) Хаким Оладжувон

Ключ к тесту: А

4. ЕСЛИ ИГРОК ПРИ ВЕДЕНИИ МЯЧА, ВЗЯЛ МЯЧ В ДВЕ РУКИ, А ПОСЛЕ ЭТОГО ОПЯТЬ НАЧАЛ ДРИБЛИНГ, ЭТО НАРУШЕНИЕ НАЗЫВАЕТСЯ

А) Двойное ведение

В) Пронос мяча

С) Пробежка

Ключ к тесту: А

5. КАКОЕ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ ДАЁТСЯ ИГРОКУ ПРИ ВБРОСЕ МЯЧА ИЗ АУТА?

А) 5 секунд

В) 3 секунды

С) 4 секунды

Ключ к тесту: А

6. СОВЕТСКИЙ БАСКЕТБОЛИСТ, ВКЛЮЧЁННЫЙ В ЗАЛ СЛАВЫ НБА

А) Сергей Белов

В) Арвидас Сабонис

С) Иван Едешко

Ключ к тесту: А

7. КАКОЙ ИГРОК СБОРНОЙ СССР ПО БАСКЕТБОЛУ В ФИНАЛЬНОМ МАТЧЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1972 ГОДА ОТДАЛ РЕШАЮЩУЮ ПЕРЕДАЧУ, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ СБОРНАЯ СССР СТАЛА ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ?

- А) Иван Едешко
- В) Сергей Белов
- С) Александр Белов

Ключ к тесту: А

8. ЗА КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ФОЛОВ В БАСКЕТБОЛЕ ИГРОК УДАЛЯЕТСЯ С МАТЧА?

- А) Пять
- В) Три
- С) Два

Ключ к тесту: А

9. КАК НАЗЫВАЕТСЯ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ В БАСКЕТБОЛЕ, ПРИ КОТОРОМ ИГРОК ДЕЛАЕТ БОЛЕЕ ДВУХ ШАГОВ, ДЕРЖА МЯЧ В РУКАХ (БЕЗ ДРИБЛИНГА)

- А) Пробежка
- В) Пронос мяча
- С) Двойное ведение

Ключ к тесту: А

10. КАКОЙ РОССИЙСКИЙ БАСКЕТБОЛИСТ ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО БАСКЕТБОЛА СТАЛ ЧЕМПИОНОМ НБА?

- А) Тимофей Мозгов
- В) Виктор Хряпа
- С) Андрей Кириленко

Ключ к тесту: А

11. ЕСЛИ КОМАНДА В БАСКЕТБОЛЕ ОТСУТСТВУЕТ ИЛИ НЕ МОЖЕТ ПРЕДОСТАВИТЬ 5 ИГРОКОВ ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ ПОСЛЕ НАЧАЛА ИГРЫ ПО РАСПИСАНИЮ, ТО ОНА ПРОИГРЫВАЕТ ИГРУ С НАЗВАНИЕМ ПРОИГРЫША

- А) «Лишением права»

- В) «Нехватки игроков»
- С) «Несоблюдением правил»

Ключ к тесту: А

12. С КАКОГО МЕСТА БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ КОМАНДА ДОЛЖНА НАЧАТЬ ИГРУ ВБРАСЫВАНИЕМ МЯЧА ПОСЛЕ ТОГО, КАК ИГРОК ДАННОЙ КОМАНДЫ БРОСИЛ ШТРАФНЫЕ БРОСКИ ПОСЛЕ НАЗНАЧЕНИЯ СУДЬЕЙ НЕСПОРТИВНОГО ФОЛА ОДНОМУ ИЗ ИГРОКОВ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ КОМАНДЫ?

- А) В своей передовой зоне
- В) С центра площадки
- С) В своей тыловой зоне

Ключ к тесту: А

13. НАЗВАНИЕ ГОРОДА, В КОТОРОМ ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ БАСКЕТБОЛ

- А) Спрингфилд
- В) Чикаго
- С) Нью Йорк

Ключ к тесту: А

14. НАЗВАНИЕ ГОРОДА, В КОТОРОМ ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ БАСКЕТБОЛ

- А) Спрингфилд
- В) Чикаго
- С) Нью Йорк

Ключ к тесту: А

15. НАЗОВИТЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОГО ПЕРИОДА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ В НБА

- А) 12 минут
- В) 8 минут
- С) 10 минут

Ключ к тесту: А

16. ИГРОК, ЗАБРОСИВШИЙ МЯЧ В БАСКЕТБОЛЬНУЮ КОРЗИНУ ПРИ ШТРАФНОМ БРОСКЕ, ПОЛУЧАЕТ

- А) 1 очко

В) 2 очка

С) 3 очка

Ключ к тесту: А

17. ЕДИНСТВЕННЫЙ ИГРОК В БАСКЕТБОЛ В НБА, НАБРАВШИЙ ЗА ОДНУ ИГРУ 100 ОЧКОВ

А) Уилт Чемберлейн

В) Шакил О'Нил

С) Майкл Джордан

Ключ к тесту: А

18. МУЖСКАЯ СБОРНАЯ СССР ПО БАСКЕТБОЛУ СТАНОВИЛАСЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ В:

А) 1972

В) 1976

С) 1980

Ключ к тесту: А

19. БРОСОК МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ С ЦЕНТРА ПЛОЩАДКИ ПРИ ПОПАДАНИИ В КОЛЬЦО ПРИНОСИТ КОМАНДЕ

А) 3 очка

В) 1 очко

С) 2 очка

Ключ к тесту: А

20. ВРЕМЯ НА АТАКУ ДЛЯ КАЖДОЙ КОМАНДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БАСКЕТБОЛЕ СОСТАВЛЯЕТ

А) 24 секунды

В) 20 секунд

С) 12 секунд

Ключ к тесту: А

21. ПРИ КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПЕРСОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ ИГРОК УДАЛЯЕТСЯ С ПЛОЩАДКИ И НЕ МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ ДАЛЬНЕЙШЕЕ УЧАСТИЕ В ИГРЕ

А) 5 нарушений

В) 4 нарушения

С) 6 нарушений

Ключ к тесту: А

22. В КАКОМ ГОДУ МУЖСКАЯ СБОРНАЯ США ПО БАСКЕТБОЛУ БОЙКОТИРОВАЛА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ?

А) 1980

В) 1984

С) 1976

Ключ к тесту: А

23. В КАКОМ ГОДУ МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО БАСКЕТБОЛУ СТАЛА БРОНЗОВЫМ ПРИЗЁРОМ ОЛИМПИАДЫ?

А) 2012

В) 2008

С) 2004

Ключ к тесту: А

24. Как называется процедура выбора игроков в НБА, при котором происходит отбор игроков и подписание профессиональных контрактов в профессиональные баскетбольные клубы?

А) Драфт

В) Просмотр

С) Овердрафт

Ключ к тесту: А

25. БАСКЕТБОЛ ВХОДИТ В ПРОГРАММУ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР С

А) 1936

В) 1940

С) 1932

Ключ к тесту: А

26. ОСНОВОПОЛОЖНИКОМ БАСКЕТБОЛА ЯВЛЯЕТСЯ

А) Джеймс Нейсмит

В) Ларри Бёрд

С) Майкл Джордан

Ключ к тесту: А

27. ЧТО ТАКОЕ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА?

А) Вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки, метания

В) Спортивные состязания включающие бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в глубину и ширину

С) Вид спорта, включающий в себя бег на спринтерские и стайерские дистанции, прыжки в длину, тройным в высоту, с шестом, метанием мяча, диска, копья и ходьбу

Ключ к тесту: А

28. НАЗОВИТЕ ИМЯ РЕКОРДСМЕНА РФ НА 800 МЕТРОВ СРЕДИ МУЖЧИН

А) Юрий Борзаковский 1.42,47 мин

В) Рашид Гулиев 1.41. 56 мин

С) Кирилл Богданов 1.42.57 мин

Ключ к тесту: А

29. СРЕДНИМИ ДИСТАНЦИЯМИ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Расстояние от 500 м до 2000 м

В) Расстояние от 5000 м до 10000 м

С) Расстояние от 800 м до 3000 м

Ключ к тесту: А

30. КАКИЕ СТАРТОВЫЕ КОМАНДЫ ПОДАЮТСЯ ДЛЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ?

А) На старт! Марш!

В) На старт! Внимание! Марш!

С) На старт! Приготовиться! Марш!

Ключ к тесту: А

31. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА – ЭТО?

А) Дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам

В) Дисциплина лёгкой атлетике технических видов относящихся к вертикальным прыжкам

С) Дисциплина лёгкой атлетике технических видов относящихся к прыжкам яму

Ключ к тесту: А

32. СКОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ ФАЗ В ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА?

А) Разбег, отталкивание, полет, приземление

В) Разбег, прыжок, приземление

С) Расталкивание, прыжок, приземление

Ключ к тесту: А

33. ЧТО ТАКОЕ ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ?

А) Способность человека к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата

В) Способность человека преодолевать большое количество километров за минимальное количество времени

С) Способность человека преодолевать внешние сопротивления окружающей среды

Ключ к тесту: А

34. НА КАКИХ ДИСТАНЦИЯХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СТАРТОВЫЕ КОЛОДКИ?

А) 60м, 100м, 200м, 400м, эстафетный бег-первый этап

В) 100м, 200м, 110м с барьерами, 800 метров

С) 30м, 400м, 400м с барьерами, 1000 метров

Ключ к тесту: А

35. ПО КАКОМУ ПОКРЫТИЮ БЕГАЮТ ЛЕГКОАТЛЕТЫ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ?

А) Резиновое

В) Деревянное

С) Асфальт

Ключ к тесту: А

36. КАК НАЗЫВАЕТСЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ ДЛЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Шиповки

В) Кроссовки

С) Балетки

Ключ к тесту: А

37. СКОЛЬКО ВИДОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА?

А) 48

В) 46

С) 45

Ключ к тесту: А

38. Какие спринтерские дистанции в гладком беге существуют в олимпийской программе по лёгкой атлетике?

А) 100м, 200м, 400м

В) 60м, 100м, 200м, 400м, 800 м

С) 100м, 200м, 300м, 400м

Ключ к тесту: А

39. КАК НАЗЫВАЕТСЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) IAAF

В) IFF

С) ВАДА

Ключ к тесту: А

40. ПРИ МЕТАНИИ КАКОГО СНАРЯДА ДЛЯ РАЗБЕГА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДОРОЖКА?

А) Копья

В) Молота

С) Ядра

Ключ к тесту: А

41. ПРИ КАКОЙ СКОРОСТИ ПОПУТНОГО ВЕТРА НЕ ФИКСИРУЕТСЯ РЕКОРД ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКА В ДЛИНУ?

А) Более 2 м/с

В) Более 1 м/с

С) Более 1.75 м/с

Ключ к тесту: А

42. КАКИМ ОБРАЗОМ УДЕРЖИВАЕТСЯ ШЕСТ ПРИ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЫЖКАХ?

- А) Обеими руками на уровне пояса
- В) Двумя руками на уровне груди
- С) В произвольной позиции обеими руками

Ключ к тесту: А

43. КАК ИМЕНУЕТСЯ СПОРТСМЕН, ЗАДАЮЩИЙ ТЕМП ВО ВРЕМЯ ЗАБЕГОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ?

- А) Пейсмейкер
- В) Спринтер
- С) Фаворит

Ключ к тесту: А

44. ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ УЧАСТНИК, КОТОРОМУ СДЕЛАЛИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НА СТАРТЕ?

- А) Поднять руку вверх
- В) Принести извинения
- С) Пропустить старт

Ключ к тесту: А

45. КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА СЧИТАЕТСЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРАФОНСКОГО БЕГА?

- А) 14-16 С
- В) 23-25 С
- С) 18-20 С

Ключ к тесту: А

46. ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ ЯВЛЯЕТСЯ:

- А) Перешагивание
- В) Перекатывание
- С) Перемахивание

Ключ к тесту: А

47. ПЕРВОЙ СПОРТСМЕНКОЙ ПРЕОДОЛЕВШЕЙ ВЫСОТУ 5 МЕТРОВ С ШЕСТОМ?

- А) Елена Исинбаева

В) Светлана Феофанова

С) Стейси Драгила

Ключ к тесту: А

48. КАКИЕ ВИДЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ?

А) Бег на коньках

В) Бег с барьерами

С) Кросс

Ключ к тесту: А

49. КАКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ?

А) Все варианты верны

В) Стартовый станок

С) Стартовый пистолет

Д) Стартер

Ключ к тесту: А

50. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ БЕГА?

А) Перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В) Лечь отдохнуть

С) Выпить воды

Ключ к тесту: А

51. СТИПЛЬ-ЧЕЗ - ЭТО?

А) Бег на 3000м с препятствиями

В) Забег на дистанцию 42км

С) Бег по пересеченной местности

Ключ к тесту: А

52. КАКОГО ВИДА МНОГОБОРЬЯ МУЖЧИН НЕ СУЩЕСТВУЕТ?

А) Пятиборье

В) Семиборье

С) Десятиборье

Ключ к тесту: А

53. С ПОМОЩЬЮ КАКОГО ЗНАКА СУДЬЯ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ПРЫЖОК ЗАСЧИТАН?

- А) Белым флажком
- В) Зелёным флажком
- С) Тройным свистком

Ключ к тесту: А

54. КТО ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬ ЭСТАФЕТНУЮ ПАЛОЧКУ, УПАВШУЮ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕДАЧИ?

- А) Передающий участник
- В) Принимающий участник
- С) Её поднимать запрещено

Ключ к тесту: А

55. ЧТО ДЕРЖАЛИ В РУКАХ АНТИЧНЫЕ АТЛЕТЫ ВО ВРЕМЯ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ?

- А) Груз
- В) Оливковую ветвь
- С) Флажок

Ключ к тесту: А

56. ВЛАДИМИР КУЦ, ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ, ВИКТОР САНЕЕВ, ВАЛЕРИЙ БРУМЕЛЬ - ЧЕМПИОНЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- А) В лёгкой атлетике
- В) В плавании
- С) В хоккее

57. Ключ к тесту: А

НАИБОЛЕЕ ВЫГОДНЫМ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ СЧИТАЕТСЯ НАЧАЛО БЕГА

- А) С низкого старта
- В) С высокого старта
- С) Произвольная стойка

Ключ к тесту: А

58. СТАРТ В БЕГЕ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ НАЧИНАЮТ С КОМАНДЫ

А) Марш!

В) Вперёд!

С) Старт!

Ключ к тесту: А

59. К ОЛИМПИЙСКОМУ ВИДУ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ НЕ ОТНОСИТСЯ

А) Бег 4 по 1500м

В) Бег 4 по 100м

С) Бег 4 по 400м

Ключ к тесту: А

60. СКОЛЬКИМ МЕТРАМ РАВЕН КРУГ НА ЛЕТНЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ СТАДИОНЕ?

А) 400 метров

В) 200 метров

С) 600 метров

Ключ к тесту: А

61. НА ДАЛЬНОСТЬ ПОЛЁТА СПОРТИВНЫХ СНАРЯДОВ ПРИ МЕТАНИИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ НЕ ВЛИЯЕТ

А) Температура воздуха при метании

В) Угол вылета снаряда

С) Начальная скорость вылета снаряда

Ключ к тесту: А

62. КАКОЙ ВИД РАЗБЕГА В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАВИЛЬНЫЙ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Разбег по дуге

В) Разбег по прямой

С) Разбег зигзагом

Ключ к тесту: А

63. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЛАНКИ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) Флоп, Перекат
- В) Ножницы, Планочный
- С) Гимнастический, Легкоатлетический

Ключ к тесту: А

64. КТО ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОРДСМЕНОМ РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ У ЖЕНЩИН В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) Анна Чичерова 2.07 м
- В) Людмила Андонова 2.07
- С) Мария Ласицкене 2.06

Ключ к тесту: А

65. НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА РОССИИ ПО ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ У МУЖЧИН В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

- А) 2.15 м
- В) 2.20 м
- С) 2.10 м

Ключ к тесту: А

66. КАКОЙ РАЗМЕР КРУГА МОЖЕТ ИМЕТЬ ЗАКРЫТЫЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ МАНЕЖ?

- А) 200 метров
- В) 400 метров
- С) 100 метров

Ключ к тесту: А

67. КАКОЙ ВИД СОРЕВНОВАНИЙ ИСКЛЮЧЁН ИЗ ЗИМНЕЙ ПРОГРАММЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) 200 метров
- В) 60 метров
- С) толкание ядра

Ключ к тесту: А

68. КАКАЯ ШИРИНА ОТДЕЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ В ЗАКРЫТОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ МАНЕЖЕ?

- А) 1 метр

В) 1,5 метра

С) 0.8 метра

Ключ к тесту: А

69. КТО ЯВЛЯЕТСЯ РЕКОРДСМЕНОМ МИРА В БЕГЕ НА 60 МЕТРОВ У МУЖЧИН В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Кристиан Коулман 6.34 сек

В) Дуэйн Чемберс 6.42 сек

С) Френк Паттерсон 6.31 сек

Ключ к тесту: А

70. КАКОЙ ВЕС ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО ЯДРА У МУЖЧИН?

А) 7.260 кг

В) 10.538 кг

С) 5.290 кг

Ключ к тесту: А

71. КАКИЕ ВИДЫ В СЕБЯ ВКЛЮЧАЕТ ЛЕТНИЕ ДЕСЯТИБОРЬЕ У МУЖЧИН?

А) Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м

В) Бег 200 м, тройной прыжок, прыжок в высоту, бег 800 метров, 400 м с барьерами, метание диска, метание копья, метание молота, бег 1500 м, спортивная ходьба.

С) Бег 100 метров, прыжок в длину, метание ядра, прыжок с шестом, бег 600 метров, 110 с барьерами, метание молота, метание диска, бег 200 метров, бег 5000 м

Ключ к тесту: А

72. ОФИЦИАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ СПОНСОРСКАЯ ФИРМА, ПРЕДОСТАВЛЯЮЩАЯ ЭКИПИРОВКУ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Nike

В) Adidas

С) Puma

Ключ к тесту: А

73. КАКИЕ ЭСТАФЕТЫ ВХОДЯТ В ПРОГРАММУ ЛЕТНИХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) 4х100м, 4х400м, микс 4х400м
- В) 4х200м, 4х400м, 4х800м
- С) 4х110 с барьерами, 4х100м, 4х400м

Ключ к тесту: А

74. С КАКОГО ГОДА МИКС ЭСТАФЕТА 4Х400 ВКЛЮЧЕНА В ПРОГРАММУ ЛЕТНИХ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) С 2019 года
- В) С 2020 года
- С) С 2017 года

Ключ к тесту: А

75. ЧТО ТАКОЕ СМЕШАННАЯ ИЛИ «ФРАНКФУРТСКАЯ» ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) Эстафетная палочка принимается и передаётся бегуну следующего этапа одной и той же рукой, без переключивания. Палочка передаётся в следующей последовательности: правая рука. Левая, правая, левая
- В) Спортсмен, передающий палочку, бежит внутри дорожки с левой стороны принимающего. Эстафетная палочка передаётся из правой в левую руку
- С) Способ в основном очень отработан в США, Канаде, Ямайке, Польше, странах Центральной и Южной Америки. Передача имеет преимущество «большого свободного пространства», т.е. более растянутой передачи. Бегуны несут и отдают палочку той рукой, в которую приняли

Ключ к тесту: А

76. КТО ЯВЛЯЕТСЯ МИРОВЫМ РЕКОРДСМЕНОМ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ У МУЖЧИН?

- А) Арман Дюплантис 6.17 м
- В) Сергей Бубка 6.14 м
- С) Джон Лопес 6.20 м

Ключ к тесту: А

77. СКОЛЬКО ВЫСОТА БАРЬЕРА В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ У ЖЕНЩИН В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) 76.2 см
- В) 77.8 см
- С) 72.4 см

Ключ к тесту: А

78. ЧТО ОБОЗНАЧАЕТ «ШИПОВКА ЮНЫХ»?

- А) Соревнования по легкоатлетическому многоборью среди юношей и девушек до 15 лет
- В) Название легкоатлетических шиповок для юношей и девушек
- С) Журнал по лёгкой атлетике

Ключ к тесту: А

79. ЧТО ТАКОЕ «СТИПЛЬЧЕЗ» В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) Бег на длинные дистанции с преодолением препятствий и ямы с водой
- В) Бег по шоссе
- С) Бег на длинные дистанции по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий

Ключ к тесту: А

80. СКОЛЬКО СОСТАВЛЯЕТ КИЛОМЕТРОВ МАРАФОНСКАЯ ДИСТАНЦИЯ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) 42. 195 км
- В) 42. 347 км
- С) 42. 100 км

Ключ к тесту: А

81. ПО КАКИМ ПАРАМЕТРАМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

- А) По последнему касанию
- В) По носкам стопы
- С) По касанию руками
- Д) По пяткам стопы

Ключ к тесту: А

82. ЧТО ТАКОЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГООБОРЬЕ?

- А) Совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета
- В) Совокупность комбинированных выступлений мужчин и женщин
- С) Совокупность выступлений команд спортсменов в различных видах лёгкой

атлетики

Ключ к тесту: А

83. КАКОЙ ВИД ЗАПРЕЩЁННЫХ ПРЕПАРАТОВ ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СПОРТСМЕНАМИ, ВЫСТУПАЮЩИМИ НА 100 МЕТРОВКЕ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Анаболические стероиды

В) Диуретики

С) Бета-адреноблокаторы

Ключ к тесту: А

84. КАКИЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЧАЩЕ ВСЕГО ТРАВМИРУЮТСЯ У СПОРТСМЕНОВ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА КОРОТКИХ ДИСТАНЦИЯХ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Мышцы задней поверхности бедра

В) Мышцы передней поверхности бедра

С) Мышцы стопы

Ключ к тесту: А

85. В КАКОМ ГОДУ ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПОНСОР КОМПАНИЯ NIKE СБОРНОЙ РОССИИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, РАЗОРВАЛА КОНТРАКТ ПО ПРЕДОСТАВЛЕНИЮ ЭКИПИРОВКИ СПОРТСМЕНАМ?

А) в 2020 году

В) в 2014 году

С) в 2019 году

Ключ к тесту: А

86. ПОСЛЕ СКОЛЬКИХ ДОКАЗАННЫХ ДОПИНГОВЫХ НАРУШЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, НАСТУПАЕТ ПОЖИЗНЕННАЯ ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ?

А) После двух нарушений

В) После одного нарушения

С) Никогда не наступает

Ключ к тесту: А

87. НАЗОВИТЕ ИМЯ РЕКОРДСМЕНА МИРА НА 100 МЕТРОВ У МУЖЧИН

А) Усейн Болт

В) Асафа Пауэл

С) Тайсон Гей

Ключ к тесту: А

88. КАКОЕ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ НАБЛЮДАЕТСЯ У СПРИНТЕРА НА 200 МЕТРОВ?

А) Анаэробное

В) Аэробное

С) Окисление жиров

Ключ к тесту: А

89. КАКИЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПОДГОТОВКЕ СПРИНТЕРА В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ?

А) Бег с низкого старта на 30 и 60 м

В) Прыжок в длину с разбега

С) Прыжок в высоту

Ключ к тесту: А

90. В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ПРИ ПОДАЧЕ ПРОИЗОШЛО КАСАНИЕ СЕТКИ МЯЧОМ. КАКОВЫ ДЕЙСТВИЯ СУДЬИ?

А) Назначить переподачу

В) Засчитать очко подающему

С) Засчитать очко принимающему

Ключ к тесту: А

91. В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ВО ВРЕМЯ РОЗЫГРЫША В ИГРОВУЮ ЗОНУ ПРИЛЕТЕЛ ЧУЖОЙ ШАРИК, ЯВНО МЕШАЮЩИЙ СПОРТСМЕНАМ. ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ СУДЬЯ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ?

А) Поднять руку вверх, тем самым остановить игру

В) Продолжить встречу

С) Встать, подобрать шарик и отдать его обратно, не останавливая игры

Ключ к тесту: А

92. В процессе игры в настольный теннис произошло касание сетки мячом. Каковы действия судьи?

А) Не останавливать игру

- В) Остановить игру и засчитать очко игроку, совершившему касание
- С) Остановить игру и засчитать очко игроку, не совершившему касание

Ключ к тесту: А

93. Высота сетки над столом в настольном теннисе составляет

- А) 15,25 см
- В) 20,0 см
- С) 18,15 см

Ключ к тесту: А

94. В форме какого цвета спортсмены не допускаются до игры в настольный теннис?

- А) Белого
- В) Черного
- С) Красного

Ключ к тесту: А

95. В настольном теннисе текущий счёт партии 10:10. Партия продолжается до тех пор пока

- А) В счёте не образуется разрыв в 2 очка
- В) Один из игроков наберёт 11 очков
- С) Счёт не достигнет 21 очка

Ключ к тесту: А

96. МОЖНО ЛИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ПРИ УДАРЕ ПО ВЫСОКОМУ МЯЧУ (СВЕЧЕ) ЗАХОДИТЬ И БИТЬ С КРАЯ СТОЛА?

- А) Да
- В) Нет
- С) Да, только при своей подаче

Ключ к тесту: А

97. В настольном теннисе игрок сыграл из дальней зоны, и мяч пролетел мимо сетки с краю, попав на половину стола соперника. Каковы действия судьи?

- А) Не останавливать игру
- В) Остановить игру и засчитать проигранное очко
- С) Переиграть подачу

Ключ к тесту: А

98. ПЕРЕИГРЫВАЕТСЯ ПОДАЧА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ, ЕСЛИ МЯЧ КОСНУЛСЯ СЕТКИ, НО НЕ КОСНУЛСЯ СТОЛА СО СТОРОНЫ ПРОТИВНИКА?

А) Нет

В) Да

С) По желанию

Ключ к тесту: А

99. ПЕРЕПОДАЕТСЯ ЛИ ПОДАЧА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ, ЕСЛИ ИГРОК ПРОМАХНУЛСЯ ПО МЯЧУ, НО НЕ КАСАЛСЯ ЕГО?

А) Нет

В) Да

С) По желанию

Ключ к тесту: А

100. МОЖНО ЛИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ СТУЧАТЬ МЯЧИКОМ ПО СТОЛУ ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ?

А) Нет

В) Да

С) По желанию

Ключ к тесту: А

101. КАК В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ВЫБРАТЬ ТОГО, КТО ПЕРВЫЙ ПОДАЁТ?

А) По жребию

В) По указанию судьи

С) По правилу алфавитного порядка

Ключ к тесту: А

102. НА КАКУЮ ВЫСОТУ НАДО ПОДБРАСЫВАТЬ ШАРИК ПРИ ПОДАЧЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ?

А) 16 см

В) 30 см

С) Не имеет значения

Ключ к тесту: А

103. МОЖНО ЛИ КОСНУТЬСЯ СТОЛА ЖИВОТОМ, ЕСЛИ ИГРОК НЕ МОЖЕТ ДОСТАТЬ ШАРИК, УПАВШИЙ БЛИЗКО К СЕТКЕ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ?

А) Да, если стол не сдвигается с места

В) Нет

С) Да, если стол сдвигается на расстояние не более 5 см

Ключ к тесту: А

104. СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК СУДЯТ ОФИЦИАЛЬНЫЙ МАТЧ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ?

А) 2

В) 1

С) 3

Ключ к тесту: А

105. Впервые чемпионат мира по настольному теннису по правилам International Table Tennis Federation прошел

А) В 1927 год Лондоне

В) В 1928 Париже

С) В 1930 Милане

Ключ к тесту: А

106. КАКОЙ РАЗМЕР ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ШАРИК ДЛЯ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС?

А) 40 мм

В) 44 мм

С) Правилами это не регулируется

Ключ к тесту: А

107. КОГО В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ОТНОСЯТ К ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ – ЮНИОРЫ?

А) Юноши и девушки не старше 18 лет

В) Юноши и девушки не старше 15 лет

С) Юноши и девушки не старше 21 года

Ключ к тесту: А

108. В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ЕСТЬ ПОНЯТИЕ «АКТИВИЗАЦИЯ ИГРЫ». КОГДА ОНО ВВОДИТСЯ?

- А) Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
- В) Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
- С) В любое время, если оба игрока (пары) согласны на это

Ключ к тесту: А

109. КАКОГО ЦВЕТА МОГУТ БЫТЬ ПОВЕРХНОСТИ РАКЕТКИ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА?

- А) Чёрного и ярко-красного цветов
- В) Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
- С) Хотя бы одна поверхность должна быть красного цвета

Ключ к тесту: А

110. Игру в настольный теннис придумал и получил патент

- А) Англичанин Чарльз Бейкстер
- В) Китаец Сим Чан Ли
- С) Француз Пьер Конте

Ключ к тесту: А

111. Настольный теннис впервые появился в России

- А) В 1860 г.
- В) В 1905 г.
- С) В 1927 г.

Ключ к тесту: А

112. ПРАВИЛА В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС В РОССИИ БЫЛИ ПРИВЕДЕНЫ К МЕЖДУНАРОДНОМУ СТАНДАРТУ

- А) В 1948 г.
- В) В 1952 г.
- С) В 1950 г.

Ключ к тесту: А

113. Партия в настольный теннис длится до

А) 11 очков

В) 10 очков

С) 21 очка

Ключ к тесту: А

114. Один игрок в настольном теннисе может подать подряд

А) 2 подачи

В) 3 подачи

С) 5 подач

Ключ к тесту: А

115. В матче по настольному теннису устанавливается

А) 3, 5, 7 партии

В) 2, 4, 6 партии

С) 4, 6, 8 партии

Ключ к тесту: А

116. Какое влияние на позвоночник оказывает плавание?

А) Разгружается и вытягивается

В) Нагружается и сдавливается

С) Не оказывает влияние

Ключ к тесту: А

117. На каких дистанциях проводятся соревнования по плаванию на открытой воде?

А) 5-25 км

В) 1-4 км

С) 5-15 км

Ключ к тесту: А

118. Сколько игроков в команде участвует в игре водное поло?

А) 7 чел

В) 5 чел

С) 6 чел

Ключ к тесту: А

119. Кому разрешено брать мяч обеими руками в игре водное поло?

А) Вратарю

В) Игроку и вратарю

С) Игроку

Ключ к тесту: А

120. Сколько метров разрешается проплыть спортсмену под водой после старта или поворота в плавании?

А) Не более 15 м

В) Не более 10 м

С) Не более 5 м

Ключ к тесту: А

121. Какой стиль является самым древним видом плавания?

А) Брасс

В) На спине

С) Баттерфляй

Ключ к тесту: А

122. Сколько времени в игре водное поло, команда имеет право владеть мячом?

А) 30 секунд

В) 20 секунд

С) 35 секунд

Ключ к тесту: А

123. Чему уделяют первостепенное внимание судьи в парных прыжках в воду?

А) Синхронности

В) Количеству оборотов

С) Входу в воду

Ключ к тесту: А

124. Какой самый быстрый способ плавания?

А) Кроль

В) Баттерфляй

С) Брасс

Ключ к тесту: А

125. К КАКОЙ ГРУППЕ ВИДОВ СПОРТА ОТНОСИТСЯ ПЛАВАНИЕ?

А) Циклические

В) Ациклические

С) Смешанные

Д) Повторно-интервальные

Ключ к тесту: А

126. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ?

А) В любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям

В) В дошкольном и младшем школьном возрасте

С) В школьном возрасте

Д) В любом, без всяких ограничений

Ключ к тесту: А

127. КАКИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ПЛАВАНИИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

А) Дыхательная и сердечно-сосудистая

В) Мышечная и нервная

С) Дыхательная и мышечная

Ключ к тесту: А

128. ПОЧЕМУ В МОРСКОЙ ВОДЕ ЧЕЛОВЕКУ ЛЕГЧЕ ДЕРЖАТЬСЯ НА ПОВЕРХНОСТИ ЧЕМ В ПРЕСНОЙ?

А) Потому что плотность морской воды выше пресной

В) Потому что в морской воде легче дышать

С) Потому что морская вода менее плотная

Ключ к тесту: А

129. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТИЛЕЙ В ЭСТАФЕТНОМ КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ

А) Кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди

В) Баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

С) В произвольном порядке

Ключ к тесту: А

130. К чему относятся скоростные виды подводного плавания?

А) Подводному спорту

В) Плаванию

С) Плаванию в ластах

Ключ к тесту: А

131. С какого года начали проводить чемпионаты Европы по плаванию?

А) С 1926 г.

В) С 1936 г.

С) С 1946 г.

Ключ к тесту: А

132. В каком году плавание вошло в программу Олимпийских игр?

А) В 1896 г.

В) В 1908 г.

С) В 1924 г.

Ключ к тесту: А

133. Какой должна быть длинна бассейна при проведении официальных соревнований по плаванию?

А) 50 м

В) 25 м

С) 100 м

Ключ к тесту: А

134. Какая температура воды в бассейне должна быть при проведении занятий по плаванию?

А) от +25 до +29 гр. С

В) от +20 до +24 гр. С

С) от +21 до +25 гр.С

Ключ к тесту: А

135. В какой стране, был основан чирлидинг?

- A) США
- B) Канада
- C) Великобритания

Ключ к тесту: А

136. В каком году была образована первая команда России по чирлидингу?

- A) В 1996 г.
- B) В 1993 г.
- C) В 1989 г.

Ключ к тесту: А

137. Какие бывают размеры фитболов?

- A) 65 см
- B) 35 см
- C) 45 см

Ключ к тесту: А

138. Сколько спортсменов, может одновременно выступать на площадке, в дисциплине “чирлидинг-группа”?

- A) 16- 24 чел.
- B) 8 – 12 чел.
- C) 12 – 16 чел.

Ключ к тесту: А

139. Чир-фристайл-двойка

- A) Дисциплина
- B) Оценка
- C) Упражнение

Ключ к тесту: А

140. Какие минимальные размеры площадки, для выступлений в чирлидинге?

- A) 12 x 12 м.
- B) 10 x 10 м.
- C) 15 x 15 м.

Ключ к тесту: А

141. Допускается ли ношение украшений во время выступления по чирлидингу?

А) Нет

В) Да

С) На усмотрение тренера

Ключ к тесту: А

142. До какой степени накачивают фитболы?

А) 80%

В) 90%

С) 100%

Ключ к тесту: А

143. В какие годы, зародился чирлидинг?

А) 1870-е годы

В) 1970-е годы

С) 1930-е годы

Ключ к тесту: А

144. КАКОЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ ДИАМЕТР ПОМПОНОВ ДЛЯ ЧИРЛИДИНГА?

А) 30 см

В) 40 см

С) 50 см

Ключ к тесту: А

145. ФИТБОЛЫ В ЧИРЛИДИНГЕ МОГУТ ВЫДЕРЖАТЬ НАГРУЗКУ

А) До 300 кг

В) До 200 кг

С) До 100 кг

Ключ к тесту: А

146. КАКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ В ЧИРЛИДИНГЕ, ДОЛЖНА БЫТЬ ВЫПОЛНЕНА С ПОМПОНАМИ?

А) 80% программы

- В) 50% программы
- С) 100% программы

Ключ к тесту: А

147. ЧТО ОЗНАЧАЕТ ТЕРМИН ФЛАЙЕР В ЧИРЛИДИНГЕ?

- А) Спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды
- В) Флаг с названием команды
- С) Помпон, подбрасываемый спортсменом, находящимся на верхнем уровне станта/пирамиды

Ключ к тесту: А

148. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ С ФИТБОЛОМ В ЧИРЛИДИНГЕ

- А) 40 мин
- В) 60 минут
- С) 90 минут спортсменом, находящимся на верхнем уровне станта/пирамиды

Ключ к тесту: А

149. В какой стране, был проведён первый чемпионат Мира по чирлидингу?

- А) Япония
- В) Франция
- С) США

Ключ к тесту: А

150. Какие предметы, используются в чирлидинге?

- А) Помпоны
- В) Булавы
- С) Ленты

Ключ к тесту: А

151. В каком году, была основана международная федерация чирлидинга- IFC?

- А) В 1998 г.
- В) В 1988 г.
- С) В 1978 г.

Ключ к тесту: А

152. Что такое Фитбол?

- А) Мяч
- В) Вид спорта
- С) Спортивный термин

Ключ к тесту: А

153. Когда начали использовать фитболы в Аэробике?

- А) В середине 50-х годов
- В) В середине 70-х годов
- С) В середине 80-х годов

Ключ к тесту: А

154. Определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся это

- А) Физическая нагрузка
- В) Координация
- С) Циклическое упражнение

Ключ к тесту: А

155. Свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе

- А) Гибкость
- В) Выносливость
- С) Быстрота

Ключ к тесту: А

156. К циклическим упражнениям относится

- А) Ходьба
- В) Борьба
- С) Футбол

Ключ к тесту: А

157. К анаэробным упражнениям относят

- A) Бег на 100м
- B) Бег на 5000 м
- C) Марафонский бег

Ключ к тесту: А

158. На начальном этапе занятий уровень нагрузки следует повышать за счет

- A) Увеличения объёма упражнений
- B) Увеличения интенсивности нагрузки
- C) Увеличения объёма и интенсивности нагрузки

Ключ к тесту: А

159. Вид физических упражнений, повышающих усвоение организмом кислорода

- A) Аэробные упражнения
- B) Анаэробные упражнения
- C) Аэробно-анаэробные упражнения

Ключ к тесту: А

160. К ациклическим упражнениям относят

- A) Единоборства
- B) Лыжные гонки
- C) Плавание

Ключ к тесту: А

161. Нагрузка, превышающая уровень привычной двигательной активности

- A) Пороговая нагрузка
- B) Тренировочная нагрузка
- C) Оптимальная нагрузка

Ключ к тесту: А

162. Процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности

- A) Общая физическая подготовка
- B) Выносливость
- C) Гибкость

Ключ к тесту: А

163. ГОД ИЗОБРЕТЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА

А) 1895

В) 1915

С) 1905

Ключ к тесту: А

164. Волейболист, выполняющий защитные функции только на задней линии

А) Либеро

В) Доигровщик

С) Блокирующий

Ключ к тесту: А

165. Правилами волейбола запрещено

А) Ставить блок с подачи

В) Атаковать с задней линии

С) Пасовать игроку, принявшему подачу

Ключ к тесту: А

166. Год дебюта волейбола на Олимпийских Играх

А) 1964

В) 1956

С) 1975

Ключ к тесту: А

167. Высота волейбольной сетки для женщин

А) 2,24 м

В) 2,18 м

С) 2,3 м

Ключ к тесту: А

168. Общая площадь волейбольной площадки

А) 162 м. кв

В) 152 м. кв

С) 122 м. кв

Ключ к тесту: А

169. Количество игроков в одной команде в пляжном волейболе?

А) 2 игрока

В) 3 игрока

С) 4 игрока

Ключ к тесту: А

170. Размеры площадки в пляжном волейболе?

А) 8х16 метров

В) 8х14 метров

С) 7х16 метров

Ключ к тесту: А

171. Пляжный волейбол стал официальным олимпийским видом спорта в

А) 1996 году

В) 1992 году

С) 2000 году

Ключ к тесту: А

172. СКОЛЬКО ОЧКОВ НУЖНО НАБРАТЬ КОМАНДЕ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ СЕТ?

А) 21

В) 23

С) 11

Ключ к тесту: А

173. В ОЛИМПИЙСКОМ ФИНАЛЕ 2012Г МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ОБЫГРАЛА СБОРНУЮ

А) Бразилии

В) Италии

С) Франции

Ключ к тесту: А

174. РАЗМЕРЫ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

А) 18 х 9 м

В) 18 х 8 м

С) 16 х 8 м

Ключ к тесту: А

175. Высота волейбольной сетки для мужчин

А) 2,43 м

В) 2,35 м

С) 2,5 м

Ключ к тесту: А

176. Игрок, осуществляющий вторую передачу в волейболе на атакующего игрока

А) Связующий

В) Диагональный

С) Доигровщик

Ключ к тесту: А

177. Сколько времени после свистка судьи в волейболе отводится на подачу?

А) 8 секунд

В) 5 секунд

С) 12 секунд

Ключ к тесту: А

178. Максимальное количество игроков в волейболе, которые могут ставить блок

А) 3

В) 2

С) 4

Ключ к тесту: А

179. ГДЕ НАХОДИТСЯ ШТАБ КВАРТИРА ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БАДМИНТОНА?

А) Куала - Лампур

В) Дели

С) Лондон

Ключ к тесту: А

180. ДО КАКОГО КОЛИЧЕСТВА ОЧКОВ ИГРАЮТ В БАДМИНТОН?

А) 11

В) 13

С) 21

Ключ к тесту: С

181. ВО ВРЕМЯ ПОДАЧИ ВОЛАН ДОЛЖЕН НАХОДИТСЯ....

А) Ниже талии подающего

В) Все равно где

С) Выше талии подающего

Ключ к тесту: А

182. ДОПУСТИМО ЛИ КАСАНИЕ СЕТКИ ПРИ ИГРЕ БАДМИНТОН?

А) Не допустимо, в любом случае

В) Возможно, только игроком

С) Возможно, только ракеткой

Ключ к тесту: А

183. МАТЧ В БАДМИНТОНЕ СОСТОИТ ИЗ ГЕЙМОВ?

А) 3

В) 2

С) 1

Ключ к тесту: А

184. В КАКОЙ СТРАНЕ ЗАРОДИЛСЯ БАДМИНТОН?

А) Индия

В) США

С) Англия

Ключ к тесту: А

185. ЧЕМ ИГРАЮТ В БАДМИНТОН?

А) Воланом

В) Шариком

С) Мячиком

Ключ к тесту: А

186. ОТКУДА ПРОИЗОШЛО НАЗВАНИЕ ИГРЫ БАДМИНТОН?

А) Город Бодминтон

В) Река Бодминтон

С) Лорд Бадминтон

Ключ к тесту: А

187. ИЗ СКОЛЬКИХ ПЕРЬЕВ ИЗГОТОВЛЕН ВОЛАН ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН?

А) 16

В) 15

С) 14

Ключ к тесту: А

188. КОГДА ПРОИСХОДИТ СМЕНА СТОРОН В БАДМИНТОНЕ?

А) После первого гейма

В) После первого и второго гейма и в третьем гейме когда одна сторона набрала 11 очков

С) После первого и второго гейма

Д) После второго гейма

Ключ к тесту: В

189. КАК НАЗЫВАЕТСЯ "НАРУШЕНИЕ" В БАДМИНТОНЕ?

А) Фолт

В) Фол

С) Аут

Ключ к тесту: В

190. РАЗМЕР ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ПАРНОЙ ИГРЫ В БАДМИНТОН РАВЕН

А) 13,4 X 6,10 м

В) 13,1 X 6,20 м

С) 13,5 X 6,15 м

Ключ к тесту: А

191. В БАДМИНТОНЕ СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ СТОЕК В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫСОТЫ СТОЙКИ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕТКЕ? КАКИЕ?

- А) Высокая, средняя, низкая
- В) Правосторонняя и левосторонняя
- С) Атакующая, защитная, универсальная

Ключ к тесту: А

192. КАК НАЗЫВАЮТСЯ СТОРОНЫ БАДМИНТОННОЙ РАКЕТКИ?

- А) Открытая и закрытая
- В) Верхняя и нижняя
- С) Правая и левая

Ключ к тесту: А

193. КАК НАЗЫВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ ДЛЯ ЖЕНЩИН?

- А) Кубок Убер
- В) Кубок Девиса
- С) Кубок Томаса

Ключ к тесту: А

194. КАК В БАДМИНТОНЕ НАЗЫВАЕТСЯ АТАКУЮЩИЙ УДАР?

- А) Смеш
- В) Кеш
- С) Фреш

Ключ к тесту: А

195. КОГДА БЫЛ ПРОВЕДЁН ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ СССР ПО БАДМИНТОНУ В МОСКВЕ?

- А) 1963
- В) 1961
- С) 1965

Ключ к тесту: А

196. КАК НАЗЫВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАДМИНТОНУ ДЛЯ МУЖЧИН?

- A) Кубок Томаса
- B) Кубок Девиса
- C) Кубок Убер

Ключ к тесту: А

197. КАК НАЗЫВАЛИ ИГРУ, ПОДОБНУЮ БАДМИНТОНУ, В РОССИИ В XVIII В.?

- A) Леток
- B) Снеток
- C) Уток

Ключ к тесту: А

198. КОГДА СОВЕТСКИЙ СОЮЗ ВСТУПИЛ В МЕЖДУНАРОДНУЮ ФЕДЕРАЦИЮ БАДМИНТОНА?

- A) 1974
- B) 1977
- C) 1979

Ключ к тесту: А

199. ШИРИНА ЛИНИЙ ДЛЯ РАЗМЕТКИ КОРТА ДЛЯ БАДМИНТОНА?

- A) 40 мм
- B) 30 мм
- C) 50 мм

Ключ к тесту: А

200. СОВРЕМЕННАЯ СИНТЕТИЧЕСКАЯ РАКЕТКА СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

- A) Головка, стержень, рукоятка
- B) Головка, плечо, стержень, рукоятка
- C) Головка, плечо, шейка, стержень, рукоятка

Ключ к тесту: А

201. УДАРЫ В БАДМИНТОНЕ ДЕЛЯТСЯ НА ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА

- A) Фронтальные и нефронтальные
- B) Атакующие и защитные

С) Открытые и закрытые

Ключ к тесту: А

202. КОГДА СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТУРНИР ПО БАДМИНТОНУ?

А) 1898

В) 1902

С) 1900

Ключ к тесту: А

203. ИГРА В БАДМИНТОН НАЧИНАЕТСЯ С ПОДАЧИ. ИХ ЧЕТЫРЕ ВИДА...

А) Высоко - далёкая, высоко - атакующая, короткая и плоская

В) Атакующая, высоко - далёкая, укороченная, меш

С) Высоко - атакующая, укороченная, высоко - далёкая, плоская

Ключ к тесту: А

204. КОГДА БЫЛА ОПУБЛИКОВАНА КНИГА О БАДМИНТОНЕ, ГДЕ БЫЛИ ОПИСАНЫ ЕГО ПЕРВЫЕ ПРАВИЛА?

А) 1860

В) 1865

С) 1863

Ключ к тесту: А

205. ГОД РОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ В ВОЛАН?

А) 1872

В) 1870

С) 1871

Ключ к тесту: А

206. КОГДА СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БАДМИНТОНУ?

А) 1977

В) 1975

С) 1978

Ключ к тесту: А

207. ГОД РОЖДЕНИЯ БАДМИНТОНА В РОССИИ?

A) 1957

B) 1915

C) 1927

Ключ к тесту: А

208. ВЫСОТА СЕТКИ В БАДМИНТОНЕ У СТОЕК

A) 155 см

B) 154 см

C) 152 см

Ключ к тесту: А

209. МАССА ВОЛАНА ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН

A) От 4,74 до 5,5 гр

B) От 4,5 до 5,5 гр

C) От 4,72 до 5,25 гр

Ключ к тесту: А

210. С КАКОЙ ПОЛОВИНЫ ПОЛЯ ПОДАЁТСЯ ВОЛАН, ЕСЛИ ИГРОК НЕ ИМЕЕТ ОЧКОВ ИЛИ ИГРОК ИМЕЕТ ЧЁТНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОЧКОВ В БАДМИНТОНЕ?

A) С правой

B) С левой

C) Безразлично

Ключ к тесту: А

211. КАК НЕОБХОДИМО ДЕРЖАТЬ ВОЛАН ПРИ КОРОТКОЙ, ПЛОСКОЙ И ВЫСОКО АТАКУЮЩЕЙ ПОДАЧЕ В БАДМИНТОНЕ?

A) Большим и указательным пальцем за ближний край оперения

B) Между большим и указательным пальцем по кругу оперения, по краю его юбочки

C) На открытой ладони

Ключ к тесту: А

212. КАЖДАЯ ПАРТИЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН НАЧИНАЕТСЯ С ПОДАЧИ

A) С правого поля подачи

B) С левого поля подачи

Ключ к тесту: А

213. СКОЛЬКО МИНУТ ДАЮТ СПОРТСМЕНАМ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МАТЧА В БАДМИНТОН?

А) 1

В) 2

С) 3

Д) 5

Ключ к тесту: В

ЕСТЬ ЛИ ВТОРАЯ ПОПЫТКА ПРИ ПОДАЧЕ У БАДМИНТОНИСТА?

А) Да

В) Нет

С) Есть, если промахнулся по волану

Ключ к тесту: В

214. КАК НАЗЫВАЕТСЯ ПОЛЕ ДЛЯ ИГРЫ В БАДМИНТОН?

А) Корт

В) Площадка

С) Татами

Ключ к тесту: А

215. СКОЛЬКО ГЕЙМОВ НЕОБХОДИМО ВЫИГРАТЬ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ МАТЧ?

А) 2

В) 3

Ключ к тесту: А

216. ГОД СОЗДАНИЯ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

А) 1891

В) 1895

С) 1890

Ключ к тесту: А

217. РАЗМЕРЫ БАСКЕТБОЛЬНОЙ ПЛОЩАДКИ

А) 28x15м

В) 30х15м

С) 28х14м

Ключ к тесту: А

218. Упражнения, направленные преимущественно на развитие верхней части грудных мышц

А) Жим штанги на наклонной (вверх) скамье

В) Отжимание от пола

С) Пулловер

Ключ к тесту: А

219. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

А) Приведение одной ноги стоя

В) Разгибание ног сидя

С) Сгибание ног лёжа

Ключ к тесту: А

220. Упражнения на развитие мышц голени

А) Подъём на носки стоя

В) Разгибание ног сидя

С) Жим ногами в тренажёре

Ключ к тесту: А

221. Упражнения на развитие ягодичной мышцы

А) Выпады со штангой на плечах

В) Сведение ног в тренажёре

С) Разведение ног в тренажёре

Ключ к тесту: А

222. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы

А) Жим штанги из-за головы

В) Жим штанги с груди сидя

С) Подъем гантелей в стороны в наклоне

Ключ к тесту: А

223. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы

- А) Подъём гантелей вперёд попеременно
- В) Жим гантелей сидя
- С) Перекрёстные махи руками назад с верхних блоков

Ключ к тесту: А

224. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы

- А) Разведение рук с гантелями в наклоне
- В) Жим штанги сидя из-за головы
- С) Разгибание руки с гантелью из-за головы

Ключ к тесту: А

225. Упражнения на развитие мышц бицепса

- А) Попеременные сгибания рук с гантелями
- В) Разгибания рук с грифом
- С) Разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

Ключ к тесту: А

226. Упражнения на развитие мышц трицепса

- А) Разгибание рук со штангой лёжа
- В) Разгибание запястий со штангой хватом сверху
- С) Сгибание рук с рукояткой нижнего блока хватом сверху

Ключ к тесту: А

227. Упражнения на развитие мышц предплечья

- А) Сгибание запястий со штангой хватом снизу
- В) Сгибание рук на скамье Скотта
- С) Сгибание рук на блочном тренажёре

Ключ к тесту: А

228. Упражнения на развитие косых мышц живота

- А) Боковые подъёмы туловища на римском стуле
- В) Подъём коленей в висе
- С) Подъём коленей в упоре

Ключ к тесту: А

229. Упражнения на развитие грудных мышц

- А) Разведение гантелей лёжа на спине
- В) Разведение гантелей в стороны стоя
- С) Подъём гантелей перед собой прямыми руками

Ключ к тесту: А

230. Упражнения, направленные преимущественно на развитие нижней части мышц брюшного пресса

- А) Подъём прямых ног в упоре
- В) Сворачивания туловища с верхним блоком
- С) Боковые наклоны стоя с гантелью

Ключ к тесту: А

231. Упражнения, направленные преимущественно на развитие верхней части мышц брюшного пресса

- А) Подъёмы туловища на наклонной скамье
- В) Развороты туловища с грифом
- С) Сворачивания туловища с верхним блоком

Ключ к тесту: А

232. СКОЛЬКО ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ГИРЕВОЙ СПОРТ В РОССИИ?

- А) 3
- В) 2
- С) 1

Ключ к тесту: А

233. СКОЛЬКО МИНУТ ВЫПОЛНЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ТОЛЧОК И РЫВОК НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ?

- А) 10 минут
- В) 15 минут
- С) Неограниченное время

Ключ к тесту: А

234. СКОЛЬКО ОЧКОВ ДАЁТСЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ 1 РЫВКА ОДНОЙ РУКОЙ 24 КГ ПО РЕШЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГИРЕВОГО СПОРТА С 2005 ГОДА?

А) 0.5 очка

В) 1 очко

С) 2 очка

Ключ к тесту: А

235. КАКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ВЕС У ГИРИ ДЛЯ МУЖЧИН?

А) 24 и 32 кг

В) 16 и 32 кг

С) 16 и 24 кг

Ключ к тесту: А

236. В КАКОМ ГОДУ ГИРЕВОЙ СПОРТ БЫЛ ВКЛЮЧЁН В ЕДИНУЮ ВСЕСОЮЗНУЮ СПОРТИВНУЮ КЛАССИФИКАЦИЮ?

А) 1987

В) 1975

С) 1980

Ключ к тесту: А

237. ЦЕЛЬ СПОРТСМЕНА, ВЫСТУПАЮЩЕГО НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ - ЭТО

А) Преодоление сопротивления максимального для атлета веса

В) Преодоление сопротивления минимального для атлета веса максимальное количество раз

С) Поднятие любого веса максимальное количество раз

Ключ к тесту: А

238. ТРЕНИРОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НАПРАВЛЕНЫ НА

А) Постоянное увеличение силовых результатов

В) Развитие мышечной массы, рельефа и пропорций тела

С) Укрепление мышц спины и живота

Ключ к тесту: А

239. ТРЕНИРОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ОТЛИЧАЮТСЯ

- А) Исключительно силовым характером
- В) Исключительно набором мышечной массы
- С) Исключительно развитием выносливости

Ключ к тесту: А

240. Упражнения, направленные преимущественно на развитие нижней части грудных мышц

- А) Отжимание на брусьях
- В) Сгибание туловища в тренажёре
- С) Сведение рук в тренажёре

Ключ к тесту: А

241. УПРАЖНЕНИЯ, ВХОДЯЩИЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПАУЭРЛИФТИНГА

- А) Приседание, жим штанги лёжа и становая тяга
- В) Приседание, гиперэкстензия и жим ногами
- С) Наклоны со штангой, отжимания на брусьях и подтягивания широким хватом

Ключ к тесту: А

242. «ПРОХОДКОЙ» В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НАЗЫВАЮТ

- А) Определение максимального веса в каждом из трёх соревновательных упражнений, который способен поднять спортсмен
- В) Определение минимального веса в каждом из трёх соревновательных упражнений, который способен поднять атлет
- С) Определение среднего веса в каждом из трёх соревновательных упражнений, который способен поднять атлет

Ключ к тесту: А

243. ОСОБЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) Использование процентного показателя от одного повторного максимума (1 П.М.), который поднимается спортсменом
- В) Использование процентного показателя от минимально поднятого веса
- С) Использование процентного показателя от среднего поднятого веса

Ключ к тесту: А

244. КАК И ПО КАКОМУ ПРИНЦИПУ РАЗДЕЛЯЮТ ТИПЫ ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ?

А) Лёгкие, средние и тяжёлые в зависимости от веса отягощения

В) Лёгкие средние и тяжёлые в зависимости от количества повторений и подходов

С) Лёгкие и тяжёлые в зависимости от состояния спортсмена

Ключ к тесту: А

245. В КАКОМ ГОДУ ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ТОЛЧОК И РЫВОК?

А) 2005

В) 1999

С) 1990

Ключ к тесту: А

246. КАКОЕ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ С ГИРЯМИ ВЫПОЛНЯЮТ ДЕВУШКИ?

А) Рывок

В) Толчок

С) Толчок и рывок

Ключ к тесту: А

247. КАКОЙ ВЕС ГИРЬ У ДЕВУШЕК?

А) 16 кг

В) 24 кг

С) 32 кг

Ключ к тесту: А

248. КАКОЙ ТЕРМИН ОПИСЫВАЕТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ- СОВОКУПНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ГИРЕВИКА, ПРОХОДЯЩИХ ПОЛНЫЙ КРУГ И ПОВТОРЯЕМЫХ МНОГОКРАТНО?

А) Цикл

В) Повторение

С) Подготовка

Ключ к тесту: А

249. Упражнения, направленные преимущественно на развитие внутренней части грудных мышц

- А) Жим штанги узким хватом
- В) Жим гантелей стоя
- С) Пулловер

Ключ к тесту: А

250. Упражнения на развитие широчайших мышц спины

- А) Тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- В) Жим штанги стоя
- С) Разгибания туловища в тренажёре

Ключ к тесту: А

251. Упражнения на развитие широчайших мышц спины

- А) Подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- В) Шраги со штангой
- С) Шраги с гантелями

Ключ к тесту: А

252. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины

- А) Вертикальная тяга к подбородку
- В) Тяга Т-образного грифа
- С) Поднятие туловища лежа на бедрах

Ключ к тесту: А

253. Упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра

- А) Сгибание ног лёжа
- В) Приседания в тренажёре
- С) Жим ногами

Ключ к тесту: А

254. Упражнения на развитие мышц передней поверхности бедра

- А) Приседания со штангой на плечах
- В) Сгибание двух ног лёжа
- С) Сгибание одной ноги стоя

Ключ к тесту: А

255. Техника упражнений по системе «Пилатес»

А) Основана на том, чтобы каждое упражнение вызывало к действию большое количество мышц без какого-либо деления на мелкие отдельные мышечные группы

В) Основана на том, чтобы каждое упражнение вызывало расслабление большинства мышц без какого-либо деления на мелкие отдельные мышечные группы

С) Основана на том, чтобы каждое упражнение вызывало к действию отдельные мышечные группы

Ключ к тесту: А

256. Какой метод дыхания используется при выполнении упражнений по системе «Пилатес»?

А) Метод глубокого дыхания

В) Метод поверхностного дыхания

Ключ к тесту: А

257. Система упражнений «Пилатес» была разработана

А) В начале XX века

В) В конце XIX века

С) В конце XX века

Ключ к тесту: А

258. Виды тренировок по системе «Пилатес»

А) Тренировка на полу, тренировка со специальным оборудованием, тренировка на тренажерах

В) Тренировка на полу и тренировка со специальным оборудованием

С) Тренировка на полу и тренировка на тренажерах

Ключ к тесту: А

259. Принцип концентрации внимания основе методики Пилатес

А) Суть принципа заключается в том, что каждое упражнение должно выполняться подконтрольно и осознанно

В) Под принципом Джозеф Пилатес понимал создание так называемого «Центра силы», включающего: мышцы брюшного пресса, мышцы нижней части спины, таза и ягодиц

С) Суть принципа в выполнении упражнений: медленно, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому

Ключ к тесту: А

260. Централизация тела. Принцип системы «Пилатес»

А) Под принципом централизации Джозеф Пилатес понимал создание так называемого «Центра силы», включающего: мышцы брюшного пресса, мышцы нижней части спины, таза и ягодиц

В) Суть принципа заключается в том, что каждое упражнение должно выполняться подконтрольно и осознано

С) Суть принципа в выполнении упражнений: медленно, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому

Ключ к тесту: А

261. К ДЫХАТЕЛЬНЫМ ПРОБАМ ОТНОСЯТСЯ:

А) Проба Генчи

В) Проба Розенталя

С) Статическая координационная проба (поза Ромберга)

Д) Проба Штанге

Е) Ортостатическая проба

Ключ к тесту: А

262. КАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЕТ БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ?

А) Быстроту

В) Силу

С) Ловкость

Д) Гибкость

Ключ к тесту: А

263. КАКАЯ МЫШЦА СОКРАЩАЕТСЯ САМОПРОИЗВОЛЬНО?

А) Сердечная мышца

В) Ромбовидная мышца

С) Икроножная мышца

Д) Трапецевидная мышца

Ключ к тесту: А

264. В КАКИХ КЛЕТКАХ КРОВИ НАХОДИТСЯ ГЕМОГЛОБИН?

- A) Эритроциты
- B) Плазма
- C) Лейкоциты
- D) Тромбоциты

Ключ к тесту: A

265. КАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО РАЗВИВАЕТ БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ?

- A) Выносливость
- B) Ловкость
- C) Быстроту
- D) Гибкость

Ключ к тесту: A

266. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОТНОСИТСЯ К СУБЪЕКТИВНЫМ?

- A) Настроение
- B) Частота сердечных сокращений
- C) Сила мышц
- D) АД

Ключ к тесту: A

267. КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ОТНОСИТСЯ К ОБЪЕКТИВНЫМ?

- A) Жизненная ёмкость лёгких
- B) Аппетит
- C) Самочувствие
- D) Сон

Ключ к тесту: A

268. ПРИ ПЕРВЫХ ОБЛИВАНИЯХ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОДУ С ТЕМПЕРАТУРОЙ

- A) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
- B) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды

С) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды

Ключ к тесту: А

269. ОСНОВОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЯВЛЯЕТСЯ

А) Постепенное повышение силы воздействия

В) Простота выполнения упражнений

С) Продолжительность педагогических воздействий

Ключ к тесту: А

270. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – ЭТО

А) Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности

В) Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

С) Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях

Ключ к тесту: А

271. КАКОЙ ТЕРМИН ОПИСЫВАЕТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ - КОЛИЧЕСТВО ЦИКЛОВ ДВИЖЕНИЙ В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ?

А) Темп

В) Скорость

С) Нет правильного ответа

Ключ к тесту: А

272. В КАКИХ ГОДАХ XX ВЕКА В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ КОНЬКОВЫЙ СПОСОБ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ СТАЛ ШИРОКО ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ

А) 80-е

В) 70-е

С) 90-е

Ключ к тесту: А

273. КАКАЯ ЛЫЖНАЯ ДИСЦИПЛИНА НАЧИНАЕТСЯ С КВАЛИФИКАЦИОННОЙ ГОНКИ

А) Спринт

В) Масс-старт

С) Гонка преследования

Ключ к тесту: А

274. В КОМАНДНОМ СПРИНТЕ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ УЧАСТВУЮТ

А) 2 спортсмена

В) 3 спортсмена

С) 4 спортсмена

Ключ к тесту: А

275. СТОЙКА ЛЫЖНИКА, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ СУЩЕСТВЕННОГО УСКОРЕНИЯ НА СПУСКЕ

А) Низкая

В) Средняя

С) Высокая

Ключ к тесту: А

276. ПРИ КАКОМ СПОСОБЕ ПОВОРОТА НА ЛЫЖНОМ СПУСКЕ НЕ СНИЖАЕТСЯ СКОРОСТЬ

А) Переступанием

В) «Плугом»

С) «Упором»

Ключ к тесту: А

277. МНОГОКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА ПРЕЗИДЕНТ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ ТРИЖДЫ СТАНОВИЛАСЬ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ В

А) Эстафетных гонках

В) Личных дисциплинах

С) Личных дисциплинах и эстафетных гонках

Ключ к тесту: А

278. «КОРОЛЁМ ЛЫЖ» НАЗЫВАЕТСЯ СПОРТСМЕН, СТАВШИЙ ПОБЕДИТЕЛЕМ

А) На 30км и 50км на одних соревнованиях (чемпионат Мира, Олимпийские игры)

В) На 50 км на Олимпийских играх

С) На 50 км на Чемпионате мира

Ключ к тесту: А

279. ЭТАПЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭСТАФЕТЫ (4X5КМ ЖЕНЩИНЫ И 4X10КМ МУЖЧИНЫ) НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ И ЧЕМПИОНАТАХ МИРА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ

А) 1 – классический стиль; 2 – классический стиль; 3 – свободный стиль; 4 – свободный стиль

В) 1 – свободный стиль; 2 – классический стиль; 3 – классический стиль; 4 – свободный стиль

С) 1 – классический стиль; 2 – свободный стиль; 3 – классический стиль; 4 – свободный стиль

Ключ к тесту: А

280. К НЕДОСТАТКАМ ТЕЛЕСКОПИЧЕСКИХ ПАЛОК ОТНОСЯТСЯ:

А) Увеличение вероятности поломки

В) Неудобство транспортировки

С) Невозможность отрегулировать длину палок

Д) Худшая амортизация по сравнению с монолитными палками

Е) Низкое качество материалов из которых они изготавливаются

Ключ к тесту: А

281. ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ СЛЕДУЕТ ЗАКАНЧИВАТЬ:

А) Дыхательными упражнениями

В) Прыжками

С) Бегом

Д) Интенсивной ходьбой

Е) Разминкой

Ключ к тесту: А

282. ЗАНЯТИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ:

А) С разминки

В) С дыхательных упражнений

С) С растяжки

Д) С интенсивной ходьбы

Ключ к тесту: А

283. ПРИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ КОМПРЕССИОННАЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ УМЕНЬШАЕТСЯ НА:

- A) 15%
- B) 70%
- C) 5%
- D) 40%
- E) 0%

Ключ к тесту: А

284. КАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОМОГАЮТ РАЗВИТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ?

- A) Выносливость
- B) Скорость
- C) Быстроту
- D) Гибкость
- E) 0%

Ключ к тесту: А

285. ИЗНАЧАЛЬНО МЕТОД ХОДЬБЫ С ПАЛКАМИ ИСПОЛЬЗОВАЛСЯ ДЛЯ:

- A) Для тренировки лыжников в тёплое время года
- B) Тренировки детей с детским церебральным параличом
- C) Тренировки сердечно-сосудистой систем спортсменов в экстремальных условиях
- D) Тренировки конькобежцев в летний период
- E) Реабилитации после травм спинного мозга

Ключ к тесту: А

286. КАК ПРАВИЛЬНО ДОЛЖНА ДВИГАТЬСЯ СТОПА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ?

- A) Перекат с пятки на носок
- B) Шаги на носках
- C) Отталкивание от земли всей стопой
- D) Перекат с носка на пятку
- E) Упор на внешней створ стопы

Ключ к тесту: А

287. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ЗАРОДИЛАСЬ:

- А) В Финляндии
- В) В Канаде
- С) В Норвегии
- Д) В России
- Е) В Швеции

Ключ к тесту: А

288. СКОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ МЫШЦ ОТ ОБЩЕЙ МАССЫ ТЕЛА ЗАДЕЙСТВОВАНО ПРИ ЗАНЯТИЯХ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ?

- А) 80-90%
- В) 100%
- С) 20-40%
- Д) Не более 20%
- Е) 50-70%

Ключ к тесту: А

289. ДЛЯ СОВСЕМ НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ ВЫСОТА ПАЛКИ ДОЛЖНА СОСТАВЛЯТЬ:

- А) Рост человека $\times 0,6$
- В) 1м
- С) Рост человека $\times 0,66$.
- Д) Рост человека $\times 0,68$
- Е) Рост человека $\times 0,7$

Ключ к тесту: А

290. ОПОРНАЯ ПАЛКА ПРИ ОТТАЛКИВАНИИ ПАЛКОЙ ОТ ЗЕМЛИ ДОЛЖНА БЫТЬ:

- А) Заведена назад на 30 градусов
- В) Отведена в сторону на 15-30 градусов
- С) Выведена максимально вперёд
- Д) Выведена перед корпусом на 30 градусов

Е) Строго под корпусом

Ключ к тесту: А

291. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НАЧИНАЮТ:

А) С волочения палок за собой

В) С упражнений в воде

С) С заведение рук за туловище до 40-45 градусов

Д) С использованием утяжелителей палок

Е) С ходьбы в гору

Ключ к тесту: А

292. ЗА КАКОЕ ВРЕМЯ ДО ЗАНЯТИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ?

А) 1 - 1,5 часа

В) 20 минут

С) Не имеет значения

Д) 30-40 минут

Е) 3-4 часа

Ключ к тесту: А

293. “PWC-170” ОЗНАЧАЕТ:

А) Мощность нагрузки при частоте сердечных сокращений 170 уд. /мин

В) Работу при нагрузке на велоэргометре, выполненную за 170 минут

С) Работу, выполненную за 170 секунд

Д) Мощность нагрузки на велоэргометре при скорости 170 км/час

Е) Работу при нагрузке на тредмиле модели 170-серии

Ключ к тесту: А

294. К ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ОТНОСЯТ:

А) Простудные заболевания

В) Избыточную массу тела

С) Сахарный диабет

Д) Сердечно-сосудистые заболевания

Е) Заболевания опорно-двигательного аппарата

Ключ к тесту: А

295. ОПТИМАЛЬНЫМ СПОСОБОМ КОНТРОЛЯ ЧСС ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЯВЛЯЕТСЯ:

А) Использование монитора сердечного ритма в виде наручных часов

В) Электрокардиография

С) Прекращение упражнения и подсчёт пульса за 30 секунд с последующим умножением на 2

Д) Прекращение упражнения и подсчёт пульса за 10 секунд с последующим умножением на 6

Е) Прекращение упражнения и подсчёт пульса за 15 секунд с последующим умножением на 4

Ключ к тесту: А

296. ОПТИМАЛЬНЫМ РЕЖИМОМ ПУЛЬСА ПРОБЫ PWC-170, ПРИ КОТОРОМ СЛЕДУЕТ ПРЕКРАТИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, ЯВЛЯЕТСЯ:

А) 170 уд. /мин

В) 150 уд. /мин

С) 140 уд. /мин

Д) 180 уд. /мин

Е) 120 уд. /мин

Ключ к тесту: А

297. К ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ ОТНОСЯТСЯ:

А) Подъём артериального давления более 160/100 мм рт. ст.

В) Перенесённый 6 месяцев назад инфаркт миокарда

С) Возраст старше 75 лет

Д) Ожирение III степени

Е) Сахарный диабет 2-го типа

Ключ к тесту: А

Ключи к тесту: Во всех вопросах правильный ответ под буквой А