**Проверочные тесты**

**для дистанционного контроля обучающихся**

**отделения «Лыжные гонки»**

тренеры – преподаватели:

Н.А. Журбенко

Б.Н. Киушов

2020г.

Задания выполняются 40 минут

Итоговая оценка проставляется суммой баллов оценки выполненных заданий

Задания в закрытой форме - 27 б.

Задания в открытой форме - 1 б.

Задания с перечислением - 6 б.

Задания графически - 2,4 б.

Всего -36,4 б.

Оценка по теории определяется по наибольшему количеству правильных ответов, 50% - отметка «5», 35-40% - «4», 25-34% - «3», менее 25 % -«2».

*Задания в закрытой форме*

1. Гибкость человека можно измерить в..

А) градусах

Б) сантиметрах

В)килограммах

Г)все вышеперечисленные

1. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его…

А) телесность

Б)физическое образование

В)физическое состояние

Г)физическое развитие

1. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять..

А) подготовительной части занятий

Б) Начале основной части занятия

В)в середине основной части

Г)в конце основной части

1. Скоростные упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями..

А) координацию

Б) силу

В)выносливость

Г)гибкость

5.Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующихся..

А) большим объемом и умеренной интенсивностью

Б) локальным воздействием на группы мышц в местах жировых отложений

В)небольшим отягощением и большим количеством повторений

Г)большим количеством подходов и ограниченным количесвом повторений

6.Значение правильной осанки заключается в том, что она…

А) создает оптимальные условия для функционирования всех органов

Б) выполняет рессорную функцию

В)способствует предупреждению полноты

Г)выполняет эстетическую функцию

7.Физические упражнения способствуют умственной работоспособности…

А) во всех случаях их использования

Б) если пульс на занятиях не превышает 160 ударов

В)только в возрасте до 17 лет

Г) при уменьшенной физической нагрузке

8. Конечной целью приобретения знания в сфере физической культуры является…

А) осознание необходимости физического совершенствования

Б) формирование готовности использования учебных образцов

В) освоение физических упражнений

Г) применение физических упражнений на практике

9.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является..

А) нижняя передача мяча двумя руками

Б) нижняя передача одной рукой

В) верхняя передача двумя руками

10. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча…

А) на все пальцы обеих рук

Б) на три пальца и ладони рук

В) на ладони

11. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи..

А) охлаждать поврежденный сустав

Б) согревать поврежденный сустав

В) обратиться к врачу

12. Сжатый кулак в баскетболе указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает…

А) толчок игрока

Б) фол в атаке

В) удар игрока

13. Выдвинутая рука с тремя пальцами вперед в баскетболе. Этот жест судьи означает…

А) три очка

Б) трехочковый бросок

В) нарушение правил трех секунд

14. Ладонь и палец образуют букву «Т» в баскетболе. Этот жест судьи означает…

А) технический фол

Б) минутный перерыв

В) замену игрока

15. Две открытые ладони образуют букву «Т» в баскетболе. Этот жест судьи означает…

А) технический фол

Б) минутный перерыв

В) неправильную игру руками

16.Вращение кулаками в баскетболе . Этот жест судьи означает…

А) пробежку игрока

Б) прокат мяча

В) замену игрока

17. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает…

А) замену игрока

Б) блокировку игрока

В) толчок игрока

18. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест судьи означает…

А) 2 очка

Б) спорный мяч

В) мертвый мяч

19. Резкое движение. Этот жест судьи означает…

А) три секунды

Б) 3 очка

В) 3 штрафных очка

20.Скрещенные руки перед грудью. Этот жест судьи означает…

А) пробежку игрока

Б) замену игрока

В) блокировку игрока

Ключ ответов

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Ответ |
| 1 | А.в ( по баллу за ответ) |
| 2 | В |
| 3 | Б |
| 4 | Г |
| 5 | А.в ( по баллу за ответ) |
| 6 | А.б.в.г( по баллу за ответ) |
| 7 | Б |
| 8 | Г |
| 9 | В |
| 10 | А |
| 11 | Б |
| 12 | А |
| 13 | Б |
| 14 | В. |
| 15 | Б |
| 16 | А |
| 17 | А |
| 18 | А |
| 19 | Б |
| 20 | Б |