**Вопросы для участников блиц-викторины «ПЕДПОЕЗД 5+»**

**для «пассажиров» – абитуриентов вагона «ФФК»**

1. **В каком государственном документе устанавливаются правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяются основные принципы законодательства о физической культуре и спорте?**

а) Конституция Российской Федерации;

б) Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

в) ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

г) «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте».

**2. Частота сердечный сокращений в покое у физически неактивных людей составляет …**

а) …36-38 уд/мин;

б) …52-64 уд/мин;

в) … 72-84 уд/мин;

г) …85-92 уд/мин.

1. **Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующиеся временным снижением работоспособности называется …**

а) …работоспособностью;

б) …утомлением;

в) …заболеванием;

г) …переутомлением.

**4. К субъективным показателям состояния организма относится …**

а) …настроение;

б) …глубина дыхания;

в) …рост;

г) …возраст.

1. **Российский Олимпийский комитет был создан …**

а) …в 1894 г;

б) …в 1911 г.;

в) …в 1951 г.;

г) …в 1992 г.

1. **Основным методом тренировки в оздоровительном беге является …**

а) …повторный метод;

б) …метод максимальных усилий;

в) …поточный метод;

г) …равномерный метод.

1. **Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения с мячом, акробатические упражнения, эстафеты, упражнения со скакалкой, упражнения в равновесии развивают, прежде всего…**

а) …координационные способности;

б) …силовые способности;

в) …скоростные способности;

г) …выносливость.

1. **Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является …**

а) …частота дыхания;

б) …изменение цвета кожи;

в) …нарушение ритма дыхания;

г) …частота сердечных сокращений.

**9. Отличительным признаком умения является …**

а) …нестандартность параметров и результатов действия;

б) …участие автоматизмов при осуществлении операций;

в) … стереотипность параметров действия;

г) …сокращение времени выполнения действия.

1. **В каких Зимних Олимпийских Играх впервые приняли участие советские спортсмены?**

а) V зимние Олимпийские игры (Швейцария);

б) VI зимние Олимпийские игры (Норвегия);

в) VII зимние Олимпийские игры (Италия);

г) VIII зимние Олимпийские игры (США).

**11. В каком году состоялись XXII Олимпийские игры в Москве?**

а) 1978;

б) 1980;

в) 1982;

г) 1984.

**12. Талисман XXII Олимпийских игр?**

а) медведь;

б) рысь;

в) кот;

г) заяц.

**13. Физическая культура-это:**

а) стремление к высшим спортивным достижениям:

б) разновидность развлекательной деятельности человека

в) часть человеческой культуры

г) духовное и нравственное воспитание

**14. Основными показателями физического развития человека являются:**

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливости

**15. .Физическое упражнение – это**:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**16. Физическая подготовленность характеризуется:**

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**17. Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**18. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

а) горячей водой;

б) теплой водой;

в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

**19.** **При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:**

а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;

б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;

**в**) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу

**20. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а) 500м.

б) 200м.

в) 100м

**21. Что такое двигательный навык:**

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

22. **Назовите гимнастку, получившую 18 Олимпийских наград, из которых 9 золотых:**

а) П. Астахова;

б) Н. Бурда;

в) Л. Латынина;

г) Л. Турищева.

23. **Назовите основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:**

а) соблюдение правил поведения на спортивных сооружениях и подбор физической нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма;

б) подбор физической нагрузки с учетом общего состояния организма и периодическая смена вида деятельности;

в) четкий контроль над длительностью занятий и физической нагрузкой;

г) четкий контроль за нагрузкой и отдыхом.

24. **При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую мышечную группу;

б) последовательно включать в работу разные мышечные группы;

в) чередовать включение в работу малых и крупных мышечных групп;

г) чередовать включение в работу мышц антагонистов и синергистов.

25. **На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Почему?**

а) так учителю удобно распределять различные по характеру упражнения;

б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся4

в) выделение частей в уроке требует Министерство образования;

г) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.