

Тестовые задания для учащихся.

- Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был:
 - князь Семен Андреевич Трубецкой;
 - генерал Алексей Дмитриевич Бутовский;
 - граф Георгий Иванович Рибопьер;
 - князь Лев Владимирович Урусов.
- Российский олимпийский комитет был создан:
 - в 1908 г.;
 - в 1916 г.;
 - в 1912 г.;
 - в 1911 г.
- Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева на право в каком порядке:
 - вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое;
 - вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое;
 - вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое и зеленое;
 - вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое.
- Талисман Олимпийских игр впервые появился:
 - в 1980 г. в Москве;
 - в 1976 г. В Монреале;
 - в 1956 г. в Мельбурне;
 - в 1968 г. в Мехико.
- Международный Олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:
 - в 1920 г.;
 - в 1925 г.;
 - в 1924 г.;
 - в 1923 г.
- Олимпийский комитет СССР был создан:
 - в 1949 г.;
 - в 1952 г.;
 - в 1950 г.;
 - в 1951 г.
- Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:
 - соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
 - первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;
 - четырёхлетний период между Олимпийскими играми;
 - год проведения Олимпийских игр.
- Какие виды включал в себя пентатлон – греческое пятиборье:
 - кулачный бой;
 - верховая езда;
 - прыжки в длину;
 - прыжки в высоту;
 - метание диска;
 - Бег;
 - Стрельба из лука;
 - Борьба;
 - Плавание;
 - Метание копья.
 - 1,2,3,8,9;
 - 3,5,6,8,10;
 - 1,4,6,7,9;
 - 2,5,6,9,10.
- Виды двигательной активности, воздействующие на физическое развитие человека, принято называть:
 - физическими упражнениями;
 - физическим трудом;
 - физической культурой;
 - физическим воспитанием.
- Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:
 - физическим совершенством;
 - физическим развитием;
 - физическим воспитанием;
 - физической подготовкой.
- Базовая физическая культура ориентирована:
 - на развитие возможностей организма человека к жизни;
 - на сохранение и восстановление здоровья;
 - на подготовку к профессиональной деятельности;
 - на физическую подготовленность человека к жизни.
- Что из представленного не является признаком физической культуры?
 - знания, принципы, правила и методика упражнений;
 - виды гимнастики, спорта, игр, разновидностей упражнений;
 - обеспечение безопасности жизнедеятельности;
 - положительные изменения в физическом состоянии.

13. Специфика физического воспитания заключается:
- а) в создании благоприятных условий для развития человека;
 - б) в повышении адаптационных возможностей организма;
 - в) в формировании двигательных умений и навыков человека;
 - г) в воспитании физических качеств человека.
14. Прикладные функции физической культуры проявляются в сфере:
- а) в сфере образования;
 - б) спорта общедоступных достижений;
 - в) в организации досуга;
 - г) в производственной деятельности.
15. Нормативные функции физической культуры ярко проявляются:
- а) в кондиционной физической культуре;
 - б) в школьной физической культуре;
 - в) в спорте;
 - г) в базовой физической культуре.
16. Состояние здоровья обусловлено:
- а) закаливание организма;
 - б) участием в соревнованиях;
 - в) ежедневной утренней гимнастикой;
 - г) выполнением физических упражнений.
17. Первой ступенькой закаливания организма является закаливание:
- а) воздухом;
 - б) водой;
 - в) солнцем;
 - г) холодом.
18. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:
- а) упражнений анаэробной направленности;
 - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
 - в) упражнения с интенсивностью выше порога анаэробной направленности;
 - г) упражнения аэробной направленности средней и большей интенсивности.
19. Основой методики воспитания физических качеств является:
- а) возрастная адекватность нагрузки;
 - б) обучение двигательным действиям;
 - в) выполнение физических упражнений;
 - г) постепенное повышение силы воздействия.
20. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основными при воспитании:
- а) быстроты;
 - б) выносливости;
 - в) скоростной силы;
 - г) силы.
21. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся:
- а) переоценивает свои возможности;
 - б) не умеет владеть своими эмоциями;
 - в) следует указаниям преподавателя;
 - г) владеет навыками выполнения движений.
22. Спортивно-игровую деятельность характеризует:
- а) конфликтность ситуаций поединков;
 - б) стремление к максимальному результату;
 - в) наличие конкретных правил;
 - г) высокая значимость качества выполнения роли.
23. Оздоровительное значение физически упражнений обуславливает их:
- а) содержание;
 - б) техника;
 - в) форма;
 - г) гигиена.
24. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:
- а) в конце основной части занятий;
 - б) середине основной части занятий;
 - в) начале основной части занятий;
 - г) конце подготовительной части занятия.
25. Международный олимпийский комитет, Олимпийский комитет Российской Империи, Олимпийский комитет СССР были созданы:
- а) в 1949 г., 1911 г., 1892 г.;
 - б) в 1894 г., 1908 г., 1952 г.;
 - в) в 1894 г., 1911 г., 1951 г.;
 - г) в 1896 г., 1908 г., 1952 г.
26. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
- а) 200, 100;
 - б) 400, 800;
 - в) 1500, 100;
 - г) 500, 1000.
27. Термин «олимпиада» обозначает:
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - в) синонимом Олимпийских игр;
 - г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

28. Основной метод развития выносливости:
- метод равномерного непрерывного упражнения;
 - метод переменного непрерывного упражнения;
 - метод повторного выполнения двигательных действий;
 - метод круговой тренировки.
29. Двигательное качество «быстрота» не характеризуется:
- скоростью двигательной реакции;
 - скоростью одиночных движений;
 - частотой движений;
 - длительностью усилий.
30. Двигательное качество «ловкость» не характеризуется:
- перестроением двигательных действий;
 - способностью к равновесию;
 - быстротой управления усилиями;
 - дифференцированием параметров движения.
31. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных:
- способность сохранять равновесие;
 - способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - способность точно воспроизводить движение во времени;
 - способность быстро осваивать двигательные действия.
32. Какой должна быть ЧСС при нагрузке средней интенсивности, высокой интенсивности, низкой интенсивности, большой интенсивности?
- 180 ударов в минуту и выше;
 - 130-160 ударов в минуту;
 - 165-180 ударов в минуту;
 - до 130 ударов в минуту.
- 2, 1, 4, 3;
 - 1, 2, 3, 4;
 - 2, 4, 3, 1;
 - 2, 1, 3, 4.
33. С помощью, каких тестов определяются выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость?
- 12 минутный бег;
 - подтягивание;
 - челночный бег;
 - наклон вперед из положения сидя;
 - бег 30 м.
- 1, 2, 3, 5, 4;
 - 1, 4, 5, 2, 3;
 - 1, 5, 4, 3, 2;
 - 1, 2, 3, 4, 5.
34. Какие виды спорта относятся к ациклическим?
- футбол, горнолыжный спорт, художественная гимнастика;
 - баскетбол, бег, плавание;
 - акробатика, конькобежный спорт, хоккей;
 - гребля, плавание, фристайл.
35. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе:
- закаливания и физиотерапевтических процедур;
 - совершенствование телосложения;
 - обеспечение полноценного физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков.
36. Релаксация – это:
- физическое и психическое расслабление;
 - физическое расслабление;
 - физиологическое расслабление;
 - психическое расслабление.
37. К объективным критериям самоконтроля относятся:
- ЧСС;
 - потоотделение;
 - ЖЕЛ;
 - артериальное давление;;
 - аппетит;
 - самочувствие.
- 1, 3, 5;
 - 1, 3, 4;
 - 3, 4, 6;
 - 1, 4, 5.
38. Аэробные возможности организма развиваются с помощью:
- бег;
 - гимнастика;
 - гребной слалом;
 - плавание;
 - лыжи;
 - бокс.
- 1, 2, 4;
 - 1, 4, 6;
 - 2, 3, 4;
 - 1, 4, 5.

39. Физическое состояние – это:
- а) совокупность телесных свойств человека и обусловленных ими функциональными возможностями, сложившаяся к определенному этапу развития;
 - б) процесс становления и последующее изменение естественных функциональных свойств организма;
 - в) оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и физического развития;
 - г) процесс развития физических качеств под воздействием тренировки.
40. Физическое здоровье:
- а) определяет текущее состояние органов и систем организма, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
 - б) характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляет морфологические и функциональные резервы;
 - в) характеризует состояние комфорта и обусловлено биологическими и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения;
 - г) опирается на комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности.
41. При каких переломах шина должна захватить 3 сустава?
- а) при переломах малой берцовой и лучевой кости;
 - б) при переломах плечевой и малой берцовой кости;
 - в) при переломах локтевой и большой берцовой кости;
 - г) при переломах бедренной и большой берцовой кости.
42. Спортивная дисциплина – это:
- а) конкретный вид спортивной деятельности;
 - б) составная часть вида спорта;
 - в) вид соревнований;
 - г) вид соревновательной дисциплины.
43. К спортивным единоборствам относятся:
- 1) шахматы;
 - 2) бокс;
 - 3) стрельба;
 - 4) плавание;
 - 5) фехтование;
 - 6) баскетбол.
- а) 1, 2, 5;
 - б) 2, 4, 5;
 - в) 2, 3, 5;
 - г) 1, 4, 5.
44. Сенситивный период развития физического качества «гибкости» у школьников:
- а) 7-10, 12-13;
 - б) 7-10, 14-15;
 - в) 7-10, 16-17;
 - г) 7-10, 15-17.
45. К общим функциям физической культуры относятся:
- 1) эстетические;
 - 2) прикладные;
 - 3) нормативные;
 - 4) спортивные;
 - 5) информационные;
 - 6) образовательные.
- а) 1, 2, 6;
 - б) 3, 4, 5;
 - в) 2, 3, 4;
 - г) 1, 3, 5.

Завершите определения в заданиях 46-50, вписав соответствующее слово.

46. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание двигательных качеств, овладение специальными физкультурными занятиями и воспитание морально-волевыми качествами, принято называть _____.
47. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни, воспитания, называется физическим _____.
48. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связан с понятием «физическое _____».
49. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое _____.
50. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется _____.