

## 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 неопредельных 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 \_\_\_\_\_.