Тест № 1

1.Отличительным признаком физической культуры является?
а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
в) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
г) определенным образом организованная двигательная активность.

2.Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение?
а) развития резервных возможностей организма человека;
б) физической подготовленности человека к жизни;
в) сохранения и восстановления здоровья;
г) подготовки к профессиональной деятельности.

3.Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека?
а) через систему образовательных учреждений.
б) через физкультурно-спортивные клубы.
в) непрерывно в течение жизни.
г) самостоятельно.

4.Физические упражнения – это?
а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5.Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает?
а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
б) частоту движений в единицу времени;
в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
г) точность двигательного действия и его конечный результат.

6.Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как?
а) малую;
б) среднюю;
в) большую;
г) высокую.

7.Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?
а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
г) все предложенные определения сформулированы корректно

8.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.

9.Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит?

а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
б) президенту США Рузвельту;
в) Пьеру де Кубертену;
г) епископу собора Святого Петра.

10.В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии?

а) в 1960 г.;
б) в 1964 г.;
в) в 1968 г.;
г) в 2008 г.

11.Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году?

а) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
б) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
в) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
г) отмечается всесоюзный день физкультурника?

12.Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?

а) 7 марта 1931 г.;
б) 24 мая 1931 г.;
в) 8 июня 1933 г.;
г) 1 июня 1934 г.?

13.Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?

а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;
б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;
в) был важной мерой в оздоровлении населения;
г) мешал созданию массовой базы спорта?

14.В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены?

а) 5 ступеней;
б) 7 ступеней;
в) 9 ступеней;
г) 11 ступеней.

15.Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря __ года в зале Спрингфилдского колледжа?

А) 1890;
Б) 1891;
В) 1894;
Г) 1895

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в?

а) США;
б) СССР;
в) Германии;
г) Аргентине.

17.В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр?

а) лыжные гонки;
б) конькобежный спорт;

в) фигурное катание;
г) биатлон

18.Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами?

а) угловой удар;
б) свободный удар;
в) штрафной удар;
г) 11-метровый удар?

19.Первым чемпионом Европы по футболу стала команда?

а) Испании;
б) Италии;
в) СССР;
г) Дании.

20.Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре?

а) 3;
б) 4;
в) 5;
г) 6

Тест № 2

1.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?

а) 836 до н.э
б) 776 до н.э
в) 684 до н.э
г) 595 до н.э

2.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

а) Олимпийские игры имели мировую известность
б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
в) В период проведения игр прекращались войны
г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

3.Назовите имя атлета, победившего в беге на 1 стадий на Первых Олимпийских играх Древней Греции?

а) Милон
б) Гермоген
в) Пелопс
г) Кориобос

4.Какова протяженность беговой дистанции 1 стадий, которую, по преданию, на стадионе в Олимпии отмерил легендарный Геракл?

а) 164м.31см.
б) 176м. 43см.
в) 190м. 40см.
г) 192м.27см.

5.Какую награду получал победитель Олимпийских игр?

а) Денежное вознаграждение
б) медаль и кубок
в) венок из ветвей оливкового дерева
г) звание аристократа

6.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Архимед-механик
б) Платон-философ
в) Пифагор-математик

г) Страбон-географ

7.В каком году, в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных олимпийских состязаний?

а) 1890г, Лондон

б) 1892г., Рим

в) 1894г., Париж

г) 1896г., Афины

8.Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?

а) Диметрису Викеласу – Греция

б) Алексею Бутовскому – Россия

в) Анри де Бейелатуру – Бельгия

г) Пьеру де Кубертену – Франция

9.Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения?

а) Всемирный олимпийский совет

б) Международный Олимпийский комитет

в) Международная олимпийская академия

г) Всемирный олимпийский комитет

10.В каком году, в каком городе состоялись I Олимпийские игры современности?

а) 1892г., Афины

б) 1896г., Афины

в) 1900г. Париж

г) 1904г., Лондон

11.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление?

а) Регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

12.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?

а) акробатика

б) тяжелая атлетика

в) гребля

г) современное пятиборье

13.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?

а) самбо

б) баскетбол

в) бокс

г) тяжелая атлетика

14.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?

а) борьба

б) бег на короткие дистанции

в) бадминтон

г) бег на средние дистанции

15.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?

а) плавание

б) гимнастика

в) стрельба

г) лыжный спорт

16.Физическая культура представляет собой?

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

17.Что понимают под термином «средства физической культуры?

а) Лекарственные средства

б) медицинские обследования

в) оздоровительные силы природы

г) физические упражнения

18.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

а) высокий рост

б) увеличение межпозвоночных дисков

в) слабая мускулатура

г) нарушение естественных изгибов позвоночника

19.Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?

а) 72-78 уд/мин

б) 78-82 уд/мин

в) 82-86 уд/мин

г) 86-90 уд/мин

20.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 гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

21.Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.?

а) бег на дистанцию 42км. 192м.

б) плавание на 1500 м.

в) конные состязания

г) поединки борцов

22.Когда и где спортсмены дореволюционной России впервые участвовали в Олимпийских играх современности?

а) 1904г., Сент-Луис

б) 1908г., Лондон

в) 1912г., Стокгольм

23.Термин «Олимпиада» означает?

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется Олимпийскими играми.

В) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время олимпийских игр.

24.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что?

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

25.Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

а) Массаж сердца

б) Дать нашатырный спирт

в) Искусственное дыхание

г) Вызвать врача

26.Как звучит «Олимпийский девиз»?

а) «Спорт – посол мира!»

б) «Быстрее, выше, сильнее!»

в) «Олимпийцы - среди нас!»

27.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости?

а) бег на средние дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) десятиборье

г) спортивные игры

28.Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?

а) несогласованность действий стран

б) первая и вторая мировые войны

в) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран

г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения

29.Назовите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной нагрузке у нетренированного человека?

а) 140-160 уд/мин

б) 160-180 уд/мин

в) 180-200 уд/мин.

г) 200-220 уд/мин

30.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее?

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Тест № 3

1.Жизненная емкость легких измеряется в?

а) кубических сантиметрах

б) в метрах

в) в килограммах

г**)** в литрах

2.Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это?

а) физическая подготовленность

б) физическое развитие

в) функциональное состояние организма

г) физическая работоспособность

3.Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?

а) гибкости

б) силы

в) выносливости

г) координационных способностей

4.Основными средствами развития выносливости являются?

а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения

б) метание мяча, прыжки в длину

в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание

г) утренняя гигиеническая гимнастика

5.При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться?

а) на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая

б) на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях
в) на гимнастический мат мягко на пятки
г) на гимнастический мат в положение основной стойки

6.Самый быстрый способ плавания?

а) «кроль на груди»
б) «брасс»
в) «кроль на спине»
г) «баттерфляй»

7.К циклическим упражнениям относятся?

а) спортивные и подвижные игры
б) бег, плавание, передвижения на лыжах
в) борьба, прыжки в высоту
г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

8.Сила человека определяется как?

а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
б) способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений
в) психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения
г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения

9.Здоровый образ жизни рассматривается как?

а) как дань моде Олимпийским играм
б) как форма поведения, сохраняющая здоровье
в) только как рациональное питание
г) только как достаточная двигательная активность

10.Оказывая первую помощь при вывихе конечности необходимо?

а) постараться вправить вывих и зафиксировать конечность
б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы
в) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой
г) не предпринимать никаких действий до приезда врача

11.«Королевой спорта» называют?

а) художественную гимнастику
б) синхронное плавание
в) спортивную гимнастику
г) легкую атлетику

12.Для подготовительной части урока физической культуры характерно решение следующих задач?

1. Обучение двигательным действиям
2. Активизация внимания
3. Совершенствование двигательных способностей
4. Функциональная подготовка организма
5. Коррекция нарушений осанки
6. Снижение психического возбуждения

а) 1; 2; 3
б) 2; 3; 6
в) 2; 4; 5
г) 1; 3; 5

13.Показатель нормального артериального давления здорового взрослого человека?

а.) 90/60

б) 120/70
в) 140/90
г) 200/100

14.Летние олимпийские игры в нашей стране проводились в __ году?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны
б) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
в) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне
г) в нашей стране Олимпийские игры ещё не проводились

15. Спортсменка Иркутянка, участница рех Олимпийских игр по конькобежному спорту?

а) Наталья Иванова
б) Татьяна Гойшик
в) Марина Никулина
г) Оксана Равилова

16.К антропометрическим показателям относятся?

а) рост
б) вес
в) ЧСС
г) объем грудной клетки
д) ЖЕЛ
е) артериальное давление
(Отметьте все позиции)

17.Доврачебная помощь при ушибах мягких тканей включает следующий перечень мер?

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение
в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела
г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела

18.Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются?

а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки
б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки
в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений

19.При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном

20.На старте бега на 3000 метров судьей подаются команды?

а) « На старт! Внимание! Марш!»
б) « На старт! Марш!»
в) «Внимание! Марш!»
г) «Приготовиться! Марш!»

21.Под физическим качеством «ловкость» понимают?

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий
б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями
в) освоить действие и сохранить равновесие
г) способность технически верно повторить заданное упражнение

22.Техника безопасности – это?

а) навыки знаний физических упражнений без травм
б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
в) правильное выполнение упражнений
г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

23.Освоение двигательного действия следует начинать с?

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии

24.Для развития выносливости больше всего подходят?

а) аэробные, циклические упражнения
б) упражнения статического характера
В) упражнения динамического характера;
г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

25.Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует?

а) увеличению абсолютной силы
б) росту мышечной массы
в) увеличению относительной силы
г) росту взрывной силы.
(Отметьте все позиции)

26.Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует?

а) повышению силы и выносливости
б) развитию физических качеств
в) формированию волевых качеств
г) обучению двигательным действиям
(Отметьте все позиции)

27. Сопоставьте гимнастические термины с их определениями.

Гимнастические термины	**Определения**
1. Группировка	**а.** Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
2. Вис	**б.** Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется

3. Хват	**в.** Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

28.Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется_____

29.Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как _____

30.Временное снижение работоспособности называется _____

Тест № 4

1.При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

а) применять упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;

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

в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

2.Каковы показатели артериального давления здорового взрослого человека?

а) 90/60;

б) 120/70;

в) 140/90;

г) 200/100.

3.Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

а) аэробные, циклические упражнения;

б) упражнения статического характера;

в) упражнения динамического характера;

г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

4.С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров;

б) бег на 60 метров;

в) прыжки в длину с разбега;

г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

5.Аэробные возможности организма развиваются с помощью?

1) бега;

2) гимнастики;

3) гребли;

4) плавания;

5) лыжной подготовки;

6) единоборств.

а) 1,2,3;

б) 1,4,6;

в) 2,3,4;

г) 1,4,5.

6.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на?

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость;
г) гибкость.

7.К антропометрическим показателям относятся:

1) рост;
2) вес;
3) ЧСС;
4) артериальное давление;
5) ЖЕЛ;
6) объем грудной клетки

а) 1,2, 5,6;
б) 1,2,3,5;
в) 1,2,4,6;
г) 2,3,4,5.

8.Какого игрового амплуа в баскетболе не существует?

а) центровой;
б) защитник;
в) полузащитник;
г) нападающий;

9.5-я ступень комплекса ГТО включает следующие обязательные испытания?

а) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз), или рывок гири (число раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз), или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
б) Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
в) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
г) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), или весом 500 г (м)
д) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
е) Бег на 2 км (мин., сек.), или на 3 км (мин., сек.)
ж) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.), или на 5 км (мин., сек.), или кросс на 3 км по пересеченной местности, или кросс на 5 км по пересеченной местности
з) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
и) Бег на 100 м (сек.)
к) Плавание на 50 м (мин., сек.)
л) Туристический поход с проверкой туристических навыков

10.В чем отличие простых прыжков от опорных?

а) Не имеют фазы полета после толчка руками.
б) Выполняются без опоры ногами.
в) Выполняются без опоры руками.

11.Утомление мышц быстрее наступает при работе?

а) Динамической
б) Статической

12.Какие действия в волейболе считаются атакующими?

а) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая подачу.
б) Все удары, которые направлены на сторону соперника.
в) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая блок.

13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется?_____

14.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, принято называть?

_____

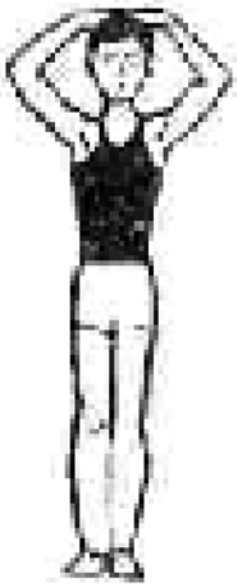
Задание «на сопоставление»

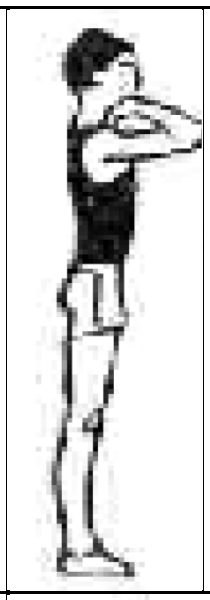
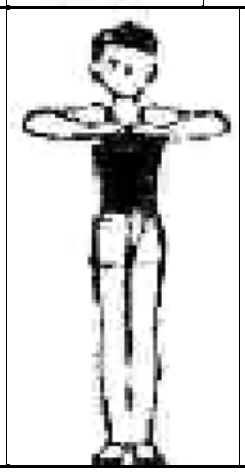
15.Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО 5-й ступени

бронзовый значок	7
серебряный значок	8
золотой значок	6

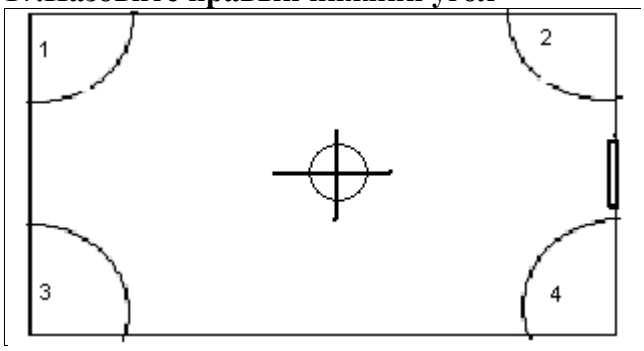
Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы):

16. В гимнастике существуют основные положения рук. Впишите название каждого положения.

	Рисунки	Основные виды стоек в гимнатике
а)		
б)		

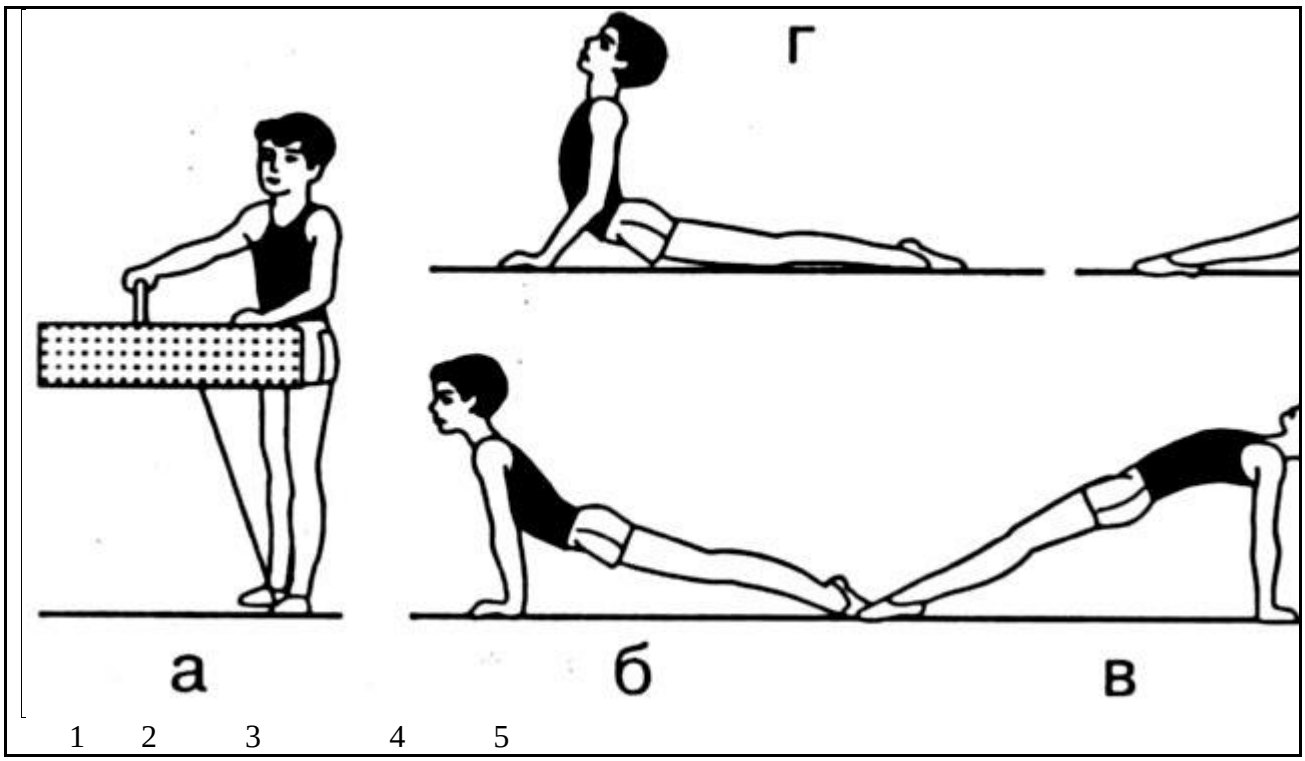
в)		
г)		

17.Назовите правый нижний угол



18.Выбрать положение «Упор лежа сзади».

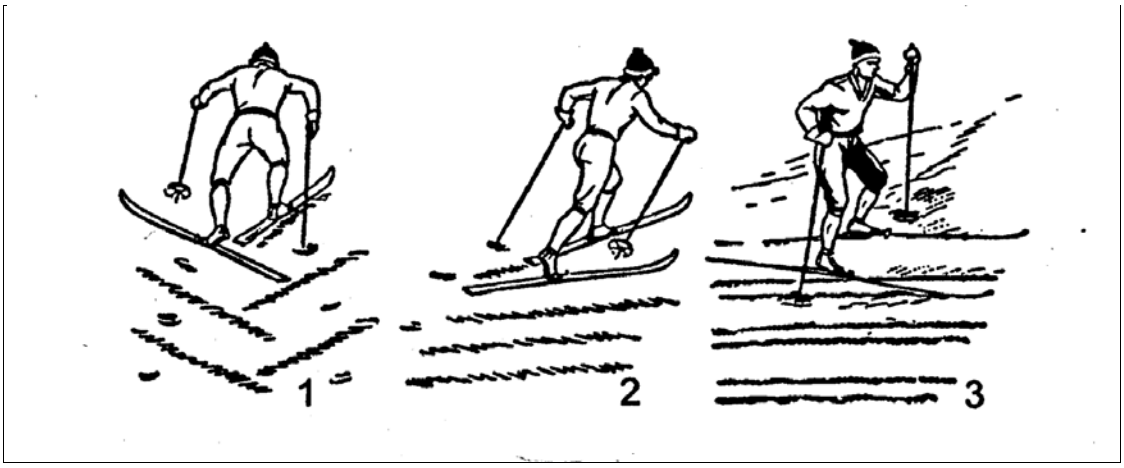
7 6 8 9 10



19. Выберите действия и команды для их выполнения, обозначенные на схеме.

1. Дробление и сведение. «Налево в колонну по два – Марш!»
2. Разведение и слияние. «В колонну по два через центр – Марш!».
3. Сведение. В колонну по два через центр – Марш!».

20. На каком из рисунков изображен подъем на лыжах в гору способом «полуёлочка»?



Тест № 5

1.Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является?

а) положение о проведении Олимпийских игр
б) правила Олимпийских игр
в) Олимпийская Хартия
г) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК)

2.Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)

а) попеременные
б) одновременные
в) комбинированные
г) прямолинейные

3.К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся? (Отметьте все позиции)

а) показатели телосложения
б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
в) показатели здоровья
г) показатели развития физических качеств

4.Физические качества – это?

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

5.Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется?

а) физкультурной группой
б) спортивной группой
в) основной медицинской группой
г) Здоровой медицинской группой

6.К субъективным показателям самоконтроля относятся? (Отметьте все позиции)

а) самочувствие и настроение
б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление (АД)
в) умственная и физическая работоспособность
г) частота дыхания и ЖЕЛ
д) показатели физической подготовленности
е) сон и аппетит

7.Определите две основные задачи, решению которых способствуют легкоатлетические упражнения, применяемые в начальной школе?

а) содействовать освоению основ рациональной техники движений
б) закаливание организма занимающихся;
в) обогащение двигательного опыта учащихся;
г) приобщение к систематическим занятиям спортом

8.Выберите упражнения, наиболее подходящие для развития выносливости?

а) аэробные, циклические упражнения;
б) упражнения статического характера;
в) упражнения динамического характера;
г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

9.Для получения золотого, серебренного, или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ___нормативов?

а) 8,7,6;
б) 9,8,7;
в) 7,6,5;
г) 11,10,9.

10.Вспомогательные средства физической культуры?

а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
в) гигиенические факторы, физические упражнения;
г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

11.С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров;
б) бег на 60 метров;

в) прыжки в длину с разбега;
г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

12.Какие действия в волейболе считаются атакующими?

а) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая подачу.
б) Все удары, которые направлены на сторону соперника.
в) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая блок.

13.В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

а) 1952 году;
б) 1976 году;
в) 1980 году;
г) еще не проводились.

14.Какие психические процессы важны для успешного обучения двигательным действиям?

а) внимание;
б) ощущение и восприятие;
в) память и мышление;
г) воля и волевые качества.

15.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что?

а) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
б) во время занятий выполняются упражнения, соответствующие развитию физических качеств;
в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности;
г**)** человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

16.Олимпийским движением руководит?

а) федерации по видам спорта;
б) национальный олимпийский комитет (НОК);
в) международный олимпийский комитет (МОК);
г) олимпийская хартия.

17.Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является?

а) быстрый рост абсолютной силы;
б) повышение функциональных возможностей организма;
в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
г) увеличение физиологического поперечника мышц.

18.В группу координационных способностей не включается способность?

а) сохранять равновесие;
б) точно дозировать величину мышечных усилий;
в) быстро реагировать на стартовый сигнал;
г**)** точно воспроизводить движения в пространстве.

19.Какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

а) упражнения «на выносливость»;
б) дыхательные упражнения;
в) силовые упражнения;
г) скоростные упражнения;
д) упражнения «на гибкость»;
е) упражнения «на внимание».

Тест № 6

1.Физическая культура представляет собой?

а) Учебный предмет в школе;

б) Выполнение упражнений;

в) Процесс совершенствования возможностей человека;

г) Часть человеческой культуры.

2.В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г

б) 1911г.

в) 1923г.

г) 1894г.

3.Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар;

б) XXII – медвежонок;

в) XXIV – тигренок;

г) XXIII – орленок.

4.Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;

б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) Это форма двигательных действий;

г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

5.Под понятием «спорт» принято называть?

а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;

б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;

в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;

г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

6.Недостаток мышечной активности современного человека называют?

а) Гипокинезией

б) Атрофия

в) Гипоксией;

г) Гипертрофия.

7.Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в?

а) Уступающем режим;

б) Преодолевающем режиме;

в) Удерживающем режиме;

г) Статическом режиме.

8.При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется?

а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

б) Частотой сердечных сокращений;

в) Степенью преодолеваемых трудностей;

г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

9.При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет?

а) 10-30%

б) 20-50%

в) 60-70%

г) 85-95%

10.Вес баскетбольного мяча должен быть?

а) не менее 537г, не более 630г

б) не менее 550г, не более 645г;

в) не менее 573г, не более 670г;

г) не менее 567г, не более 650г.

11.Игровое время в баскетболе состоит?

а) Из 4 периодов по 10 минут

б) Из 3 периодов по 8 минут;

в) Из 4 периодов по 12 минут;

г) Из 6 периодов по 10 минут.

12.Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательного действия в физической культуре?

1. От низкого к высокому;
2. От известного к неизвестному ;
3. От простого к сложному;
4. От ближнего к дальнему;
5. От субъективного к объективному;
6. От освоенного к неосвоенному

а) 1,3,4

б) 1,2,6

в) 2,3,6

г) 3,5,6

13. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать__ или противостоять ему за счет ____»?

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

14. Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры?

а) Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) Все вышеперечисленные.

15.Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

а) Не менее 7;

б) Не менее 6;

в) Не менее 8;

г) Не менее 5.

16.Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

а) Угловой удар;

б) Свободный удар;

в) Штрафной удар;

г) 11 метровый удар.

17.Под физическим развитием понимается?

а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

18.Под быстротой как физическим качеством понимают?

а) Способность быстро бегать;
б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

19.При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, подразделяющиеся на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110 – 130 ударов в минуту;
б) до 140 ударов в минуту;
в) 140 - 160 ударов в минуту;
г) выше 160 ударов в минуту.

20.Автором создания игры в волейбол считается?

а) Елмери Бери;
б) Вильям Морган;
в) Ясутака Мацудайра;
г) Анатолий Эйнгорн.

21.В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

а) 8 секунд;
б) 3 секунд;
в) 10 секунд;
г) 7 секунд.

22.Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает?

а) Атакующий удар;
б) Блокирование;
в) Заслон;
г) Задержка.

23.Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?

а) 2м 43см;
б) 2м 45см;
в) 2м 47см;
г) 2м 50см.

24.Физическая работоспособность — это?

а) Способность человека быстро выполнять работу;
б) Способность разные по структуре типы работ;
в) Способность к быстрому восстановлению после работы;
г) Способность выполнять большой объем работы.

25.Основой методики воспитания физических качеств является?

а) Простота выполнения упражнений;
б) Постепенное повышение силы воздействия;
в) Схематичность упражнений;
г) Продолжительность педагогических воздействий.

26.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке?

а) Вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
б) Вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) Вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
г) Вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

27.Пять олимпийских колец символизируют?

а) Пять принципов олимпийского движения;
б) Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г) Повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

28.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые?

а) 5 лет;
б) 4 года;
в) 2 года;
г) 3 года.

29.Зимние игры проводятся?

а) В зависимости от решения МОК;
б) В третий год празднуемой Олимпиады;
в) В течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г) В течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

30.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как?

а) «Главное не победа, а участие»;
б) «Быстрее, выше, сильнее»;
в) «О спорт — ты мир!».