

*Примерные тестовые задания
для контроля и оценки
теоретико-методических знаний
учащихся
по учебному предмету
«физическая культура»*

1. основополагающие принципы современного олимпизма изложены:

- а) программе Олимпийских игр;*
- б) олимпийской хартии;*
- в) олимпийской клятве;*
- г) официальных разъяснениях МОК.*

2. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов.?

- а) вольная борьба;*
- б) марафонский бег - 42 км 195 м;*
- в) стрельба из лука;*
- г) поднятие тяжестей.*

3. Победителей Олимпийских игр в Древней Греции награждали:

- а) венком из священной оливы;*
- б) лавровым венком;*
- в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью;*
- г) пальмовой ветвью.*

4. Олимпийские игры состоят из...

- а) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;*
- б) соревнований между странами;*
- в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;*
- г) соревнований по летним или зимним видам спорта.*

5. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры личности?

- а) систематические занятия физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования;
- б) специальные физкультурные знания;
- в) установление рекордов;
- г) владение определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач.

6. Физическая культура способствует формированию:

- а) восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
- б) базовой физической подготовленности;
- в) профессионально-прикладной физической подготовленности;
- г) всего перечисленного.

7. В процессе занятий физическими упражнениями формируются личностные качества:

а) смелость, решительность, выносливость, настойчивость;

б) настойчивость, сила, решительность, самообладание;

в) смелость, решительность, настойчивость, самообладание;

г) все перечисленные.

8. Основными показателями физического развития человека являются:

а) показатели здоровья;

б) показатели телосложения;

в) показатели развития физических качеств;

г) все перечисленное.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь.

10. Для определения ловкости (координации) используют тест:

- а) бег 30м;
- б) челночный бег;
- в) прыжок в длину с места.

11. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м;

б) одной стадии;

в) двойной длине стадиона.

12. Инициатива создания Международного Олимпийского комитета проведения 1 Олимпийских игр современности принадлежит:

а) Петру 1;

б) Пьеру де Кубертену;

в) Ленину.

13. Под здоровьем понимается состояние человека, при котором;

а) Отсутствуют наследственные и хронические заболевания;

б) Достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

14. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

а) Использовать активный отдых;

б) Выпить кофе;