

*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;*