

Тестирование по
теоретическим основам
физического воспитания.

10 класс

1 вариант

1. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется
- А) упор
 - Б) упор лежа
 - В) стойка
 - Г) курбет

2 вариант

1. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...
- А) вылет
 - Б) спад
 - В) соскок
 - Г) спрыгивание

2. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А. соревнование
- Б. физкультурная пауза
- В. урок физической культуры
- Г. утренняя зарядка

2. В какой части урока физкультуры следует изучать новый материал?

- А. в подготовительной части
- Б. в начале основной части
- В. В конце основной части
- Г. Заключительной части

3. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

А. расстояние между занимающимися «в глубину»

Б. расстояние между занимающимися «по фронту»

В. Расстояние от впереди стоящего до стоящего сзади строя

Г. Расстояние от первой шеренги до последней

3. Как в гимнастике называется термин, обозначающий выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием?

А. шаг

Б. присед

В. полуприсед

Г. выпад

4. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в....

- А. США
- Б. Канаде
- В. Японии
- Г. Германии

4. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А. 6 чел. Тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б. 10 чел. Тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В. 12 чел. Тренер, помощник тренера, массажист, врач

5. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А. произвольно

Б. по часовой стрелке

В. Против часовой стр.

Г. По указанию тренера

5. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

А. да, по указанию тренера

Б. нет

В. Да, по указанию судьи

Г. Да, но только в начале каждой партии

6. подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течение...

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 6 сек.

Г. 8 сек.

6. «Бич-волей» - это:

А. игровое действие

Б. пляжный волейбол

В. подача мяча

Г. прием мяча

7. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А. любой член команды
- Б. капитан команды
- В. Тренер или пом. тренера
- Г. никто

7. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка» ?

- А. выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б. выполнение с мячом в руках двух шагов
- В. Выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г.

8. Что означает
«желтая карточка»
в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

8. Какой из этих
терминов
обозначает в
футболе
нападающего?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

- 9. Мировой рекорд в прыжках в высоту в легкой атлетике установлен способом...
- А. «волна»
- Б. «Фосбери-флоп»
- В. «перекат»
- Г. «перекидной»
-
-

- 9. Какая страна считается Родиной игры «Футбол»?
- А. Бразилия
- Б. Испания
- В. Германия
- Г. Англия

- 10. Какого поворота на лыжах нет?
- А. переступанием
- Б. на месте махом
- В. «полуплугом»
- Г. упором

- 10. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
- А. высокая
- Б. средняя
- В. Низкая
- Г. основная

- 11. Двигательное умение-это:
- А. уровень владения знанием о движениях
- Б. владение двигательным действием
- В. Владения тактической подготовкой
- Г. Владения системой движений

- 11. В теории и практике различают выносливость:
- А. максимальную и субмаксимальную
- Б. продолжительную и непродолжительную
- В. Постоянную и вариативную
- Г. Общую и специальную