

ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Составитель:

□ учитель физкультуры МБОУ “СОШ №34” г. Владимира

□ Занина Ольга Васильевна

С какого времени ведётся отчет античных Олимпийских игр:



 392 года н. э.

 432 года н. э.

 776 года до н. э.

 892 года до н. э.

□ Заключительный этап подготовки атлетов к играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:



 ипподром

 амфитеатр

 стадиондром

 гимнасии

□ Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:



 горы Олимп

 в Афинах

 в Спарте

 в Олимпии

□ Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:



 техникой бега





 скоростью бега

 местом проведения соревнований

 работой рук

□ Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд:



-  сокращает длину бегового шага
-  увеличивает скорость бега
-  способствует выносу бедра вверх-вперёд
-  снижает влияние встречного ветра

□ В каком виде л/а выступал Сергей Бубка и Елена Исинбаева:



 прыжок в длину с разбега

 прыжок в высоту с шестом

 многоборье

 бег 100 м.

□К какой дистанции относится бег 25 км.:



 короткая

 средняя

 длинная

 сверхдлинная

Бег в зависимости от его характера различно влияет на организм человека. Медленный бег в парке или в лесу имеет _____ значение:



 гигиеническое

 оздоровительное

 улучшает координацию движений

 развивает ловкость

□ Внешними признаками такого бега являются его прямолинейность, мягкость и плавность, отсутствие каких-либо порывистых и судорожных движений:



 Спринтерский бег

 Бег с барьерами

 Стафетный бег

 Бег на средние и длинные дистанции

□ Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
- первый год четырёхлетия, при наступлении которого празднуются Олимпийские игры
- четырёхлетний период между олимпийскими играми
- год проведения Олимпийских игр

Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:



 только свободные греки мужчины

 греки - мужчины и женщины

 только греки мужчины

 все желающие


□ Как правильно подбираются лыжи для человека:



 по своему росту

 по своему весу

 по своему росту и весу

 рост и вес не имеет значения

□ Какое наказание следует: если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами в футболе:



 угловой удар

 свободный удар

 штрафной удар

 11 метровый удар

Игровое время в футболе составляет:



 2 тайма по 40 минут

 2 тайма по 45 минут

 2 тайма по 50 минут

 2 тайма по 55 минут

□ Какой из ударов не относится к футболу:



 внешней частью подъёма

 пяткой

 серединой лба

 плечом

□ Какая из функций не присуща вратарю на площадке в футболе:



 руководить действиями партнёров в защите

 начинать атаку

 завершение атаки прицельным ударом по воротам

 хорошо играть на выходах

□ Какая страна в Европе первой стала культивировать мини-баскетбол:



 Италия

 Испания

 Польша

 Франция

Игровое время в волейболе состоит:



 из 2-х партий по 20 мин.

 из 3-х партий по 15 мин.

 из 5-ти партий по 15 мин.

 из 5-ти партий без ограничения времени

Технический приём защиты в волейболе, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника, называется:



 Приём мяча

 Задержка

 Вислон

 Передача

□ Автором создания игры в волейбол считается:



 Элмери Бери

 Вильям Морган

 Ясутака Мацудайра

 Анатолий Эйнгорн

Как называется международная федерация волейбола:



 ФИФА

 ФИБА

 ФИВБ

 ИГФ

□ Сколько замен можно произвести в одной партии в волейболе:



□ Результатом применения силовых упражнений с небольшим отягощением выполняемых до отказа является:

 Быстрый рост абсолютной силы





 увеличение собственного веса

 повышение силовой выносливости

 повышение опасности перенапряжения

□ Под выносливостью как физическим качеством понимается:



-  способность длительно выполнять мышечную работу без снижения её эффективности
-  способность делать несколько дел одновременно
-  способность противостоять внешнему сопротивлению
-  способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время

□ При развитии общей выносливости не применяются:



 бег на длинные дистанции





 занятия единоборствами

 упражнения с отягощениями

 упражнения с максимальной интенсивностью

Освоение двигательного действия следует начинать с:



-  устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
-  выполнения двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе
-  формирования представления об общем смысле данного способа решения данной двигательной задачи
-  формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

□ Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является:



 календарь соревнований

 график соревнований

 программа соревнований

 положение о соревнованиях

□ При каком количестве фолов игрок баскетбольной команды должен быть удалён по правилам ФИБА:



□ Что означает в баскетболе термин «дриблинг»:



 передачу

 ведение

 бросок в корзину

 бег с изменением направления

Как называется международная федерация баскетбола:



 ГАИСФ

 ФИФА

 АИПС

 ФИБА

□ Как часто Международная федерация баскетбола вносит изменения в правила игры:



 каждый год

 раз в два года

 раз в три года

 раз в четыре года

□ Когда в баскетболе команды меняются корзинами:



 никогда не меняются





 после каждого периода

 перед второй половиной

 по согласию команд

Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:



-  Все предложенные определения сформулированы корректно
-  Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
-  Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
-  Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в максимальное время


□ Координационные способности быстрее совершенствуются средствами:



 подвижных и спортивных игр

 лёгкой атлетики


 единоборств

 любыми видами спорта, в силу специфичности характера их двигательных действий

□ Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:



 координации движений


 техники движений

 скоростной силы

 быстроты реакции

□ Под выносливостью как физическим качеством понимается:



 способность длительно выполнять мышечную работу без снижения её эффективности

 способность делать несколько дел одновременно

 способность противостоять внешнему сопротивлению

 способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время

□ С каких частей тела необходимо начинать разминку:



 мышцы ног





 мышцы брюшного пресса и спины

 мышцы плечевого пояса

 последовательность роли не играет





□ Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что:



-  нагрузка переносится организмом относительно легко
-  нагрузка достаточно большая, но её можно повторить
-  нагрузка достаточная и её не следует увеличивать
-  нагрузка высокая и необходимо время отдыха увеличить

□ Под закаливанием понимается:



-  Приспособление организма к воздействиям внешней среды
-  Использование солнца, воздуха и воды
-  Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
-  Купание в холодной воде и хождение босиком

□ Для образования костей и зубов необходим:



 витамин «А»

 витамин «В»

 витамин «D»

 витамин «К»

□ Функции углеводов:



 энергетическая, защитная, структурная

 энергетическая, защитная, регуляторная

 энергетическая, транспортная, структурная

 энергетическая, ферментная, структурная