

# 1 вариант.

---

Тестовые задания

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

## 2. Один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений

- а) утренняя зарядка;
- б) физические упражнения;
- в) спортивная тренировка.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

а) на личность в целом;

б) на сердечнососудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

#### 4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

## 5. Что такое закаливание?

а) укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

## 7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

## 9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Эффект от физических упражнений достигается лишь при-

а) количества тренировок;

б) оптимальной дозировке нагрузки;

в) плановом проведении тренировочного процесса.

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

## 12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

### 13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

## 14. Подготовительная фаза физического упражнения предназначена для

-

- а) осознания движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия;
- б) создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия.;
- в) помощи при движении, составляющих детали техники.

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

## 17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная,
- 2) основная,
- 3) подготовительная

а) 1, 2, 3;

б) 3, 2, 1;

в) 2, 1, 3.

## 22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

23.Международный Олимпийский комитет является ....

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является:**

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

## 26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:

- 1) закрепление,
- 2) ознакомление,
- 3) разучивание,
- 4) совершенствование.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 3, 1, 4;

в) 3, 2, 4, 1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

## 28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.

а) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;

б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;

в) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

-Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как \_\_\_\_\_.

-Бег по пересечённой местности обозначается как \_\_\_\_\_.

-Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной \_\_\_\_\_.

-Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется \_\_\_\_\_.

-Самым быстрым способом плавания является \_\_\_\_\_.