

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ**  
**ОСНОВ ЗНАНИЙ**  
**по физической культуре**



# Требования

## к знаниям и умениям учащихся:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека;*
- Знать основы физической культуры и здорового образа жизни;*
- Владеть системой практических умений и навыков;*
- Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности.*



**Для определения качества знаний,  
усвоенных учащимися, мы  
предлагаем использовать тестовые  
задания закрытого типа**

**(когда испытуемому предлагается выбрать правильный  
ответ из нескольких возможных).**



# Тестовое задание №1

1) Основным средством физического воспитания являются...

- а. Естественные силы природы;
- б. Гигиенические факторы;
- с. Физические упражнения.



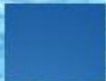
**2) К занятиям проводимым учителем с постоянным составом занимающихся относятся...**

- a.** Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- b.** Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
- c.** Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования.



### **3) Какова структура урочных форм занятий?**

- а. Вводная, разминочная, восстановительная части;*
- б. Вводная, основная, заключительная части;*
- с. Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивные части.*



## 4) *Какая функция наиболее ярко в спорте высших достижений?*

- a. Спортивно – оздоровительная;*
- b. Коммуникативная;*
- c. Соревновательно – эталонная.*



**5) Парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек», принадлежит...**

- a. А. Н. Стрельниковой;**
- b. К. П. Бутейко;**
- c. П. К. Иванову.**





**6) Назовите основные методы организации деятельности занимающихся в практике физического воспитания.**

- а. Равномерный, переменный, соревновательный;*
- б. Повторный, интервальный, поточный;*
- с. Фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой.*



**9) *Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять . . .***

- a. 130 – 170 уд./мин;***
- b. 80 – 90 уд./мин;***
- c. Не ниже 200 уд./мин.***





**10) Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется...**



# Правильные ответы:

1) *c*;

2) *a*;

3) *b*;

4) *c*;

5) *b*;

6) *c*;

7) *c*;

8) *b*;

9) *a*;

10) *Профессионально-прикладной физической подготовкой.*



# Тестовые задания №2

**1) Основная цель массового спорта заключается в...**

- a. Достижение максимально высоких результатов;*
- b. Восстановление физической работоспособности;*
- c. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.*



## 2) В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

- a. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- b. Туризм, охота, рыболовство;
- c. Физкультурно-оздоровительные мероприятия.



### **3) При планировании тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации будет доминировать...**

- a. Разносторонняя физическая подготовка;*
- b. Специальная физическая подготовка;*
- c. Общая физическая подготовка.*



**4) Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется. . .**





**5) Одним из основных подходов в воспитании выносливости является...**

- а. Метод переменного непрерывного упражнения;*
- б. Использование метода «фартлек»;*
- с. Метод равномерного непрерывного упражнения.*



**б) *Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется . . .***



## 7) При воспитании быстроты ведущим признан метод . . .

- a. *Переменный;*
- b. *Повторный;*
- c. *Равномерный.*



**8) Особо важная роль отводится  
разминке при развитии физического  
качества . . .**

- а. Гибкость;*
- б. Выносливость;*
- с. Ловкость.*



## 9) *Каким требованиям должна отвечать техника спортсмена?*

- а. Эффективности, стабильности, вариативности, экономичности;*
- б. Точности, доступности, эстетичности, завершённости;*
- с. Индивидуальности, прочности, наглядности, выразительности.*



## 10) *Объём нагрузки определяется. . .*

- а. Количеством, временем, километражём;*
- б. Показателями темпа, скорости движений, ускорениями;*
- с. Величиной сердечных сокращений.*



# Тестовые задания №3

1) *В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?*

- a. В Положении о соревнованиях;
- б. В правилах соревнований;
- с. В календаре соревнований.



**2) *Всю работу по организации и поведению судейства соревнований осуществляет . . .***

- а. Судейская бригада;*
- б. Главный тренер;*
- с. Учитель физической культуры;*





# *Правильные ответы:*

1) а;

2) а.



**Традиционным средствам контроля и связанной с ними перегрузки педагогов противопоставляется такая система контроля, где благодаря тестам в принципе исключаются отрицательные проявления, ведущие к противостоянию педагогов и учеников!**

