

*** Тесты по основам
знаний по
физической
культуре №1**

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады , и оканчивается с открытием Игр следующей Олимпиады;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом

- а) гимнасий;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) ипподром

3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?

- а) на вершине горы Олимп;
- б) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- г) в Олимпии под эгидой МОК.

4. Неспецифический метод физического воспитания это-

- а) метод круговой тренировки;
- б) игровой метод воздействия;
- в) метод словесного воздействия;
- г) метод круговой тренировки.

5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) одному стадию;

б) 200 м;

в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях,
а не в беге;

г) 400 м.

6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

7.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

8. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба;

б) фехтование;

в) гимнастика;

г) верховая езда.

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а) 1976 год;

б) 1998 год;

в) 1980 год;

г) 1999 год;

11. Физическая культура направлена на совершенствование :

- а) морально-волевых качеств людей;
- б) состояние здоровья человека;
- в) природных физических свойств человека;
- г) техники двигательных действий.

12. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) антропометрические характеристики человека.

13. Структура обучения движениям обусловлена...

- а) соотношением методов обучения и воспитания;
- б) индивидуальными особенностями обучающегося;
- в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения;
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

14. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- а) разнообразием форм занятий;
- б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности;
- в) особенностями построения урочных форм занятий;
- г) взаимодействием эффектов занятий.

15. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- а) Спорт - это соревновательная деятельность;
- б) Спорт - неотъемлемая часть физической культуры;
- в) Спорт - это соревновательная деятельность и подготовка к ней;
- г) Спорт - соблюдение определенных правил поведения.

16. Метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, в тесном взаимодействии.

а) тренировочный;

б) комплексный;

в) соревновательный;

г) игровой.

17. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) выполнение физических упражнений;
- б) возрастная адекватность нагрузки;
- в) обучение двигательным действиям;
- г) постепенное повышение силы воздействия.

18. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма;
- б) показателями количества и качества двигательной активности;
- в) обратно пропорциональной зависимостью;
- г) прямо пропорциональной зависимостью.

19. Среди всех олимпийцев мира по всем видам спорта наибольшее количество олимпийских наград получено:

а) Пааво Нурми (Финляндия);

б) Марк Спитц (США);

в) Майкл Фелпс (США).

г) Лариса Латынина (СССР);

20. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
- б) инструктивно-методические знания;
- в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
- г) всё вышеперечисленное.

21. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- в) по объёму выполненной работы;
- г) внешние признаки

22. Что называется разминкой?

- а) подготовка организма к предстоящей работе;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;
- г) стартовая готовность.

23. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) бег и общеразвивающие упражнения;
- в) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
- г) упражнения на скорость.

24. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на-

- а) формирование двигательных навыков;
- б) изучение различных видов спорта;
- в) спортивное мастерство;
- г) здоровый образ жизни.

25. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) спортивные игры;
- г) не циклические.