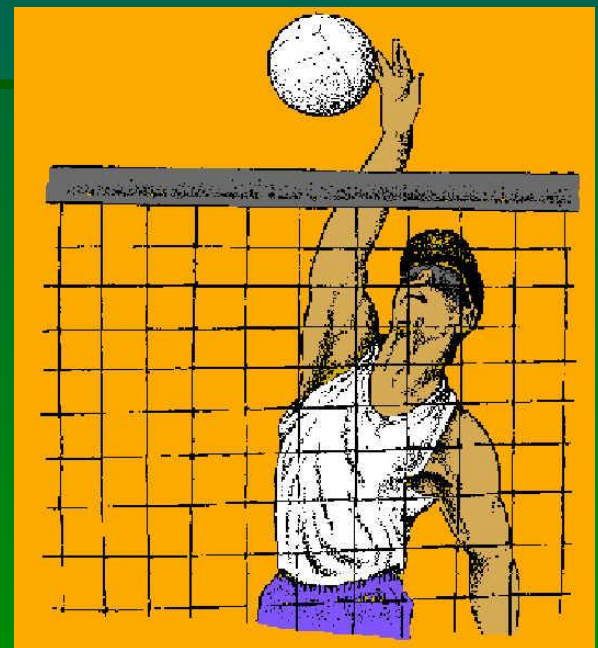


Тестирование по физической культуре

Автор: Белкин А.Е.
Все права защищены.



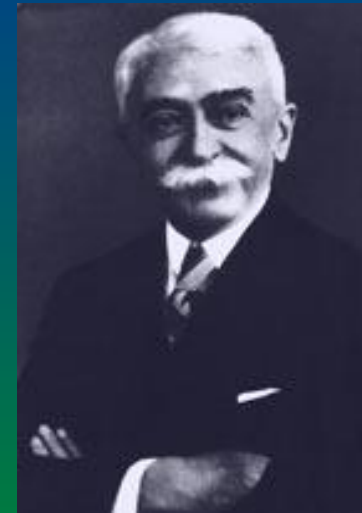
Из истории олимпийского движения в России

- С какого года ведут свое начало современные Олимпийские игры ?
- С 1894 года
- С 1896 года
- С 1900 года



Правильно !!!

- I Олимпийские игры современности проходили в Афинах (Греция).
- Инициатором возрождения олимпийских игр является барон Пьер де Кубертен.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Когда впервые российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?
- В 1896 году
- В 1900 году
- В 1908 году



Правильно !!!

- Игры проходили в Лондоне (Англия).
- Россия завоевала одну золотую и две серебряные медали.

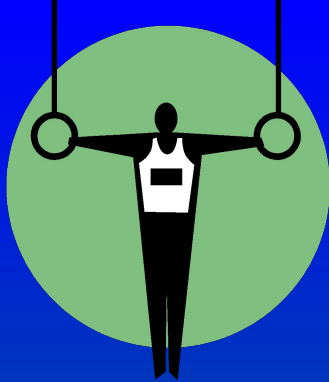


Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Кто был первым олимпийским чемпионом в истории российского олимпийского движения?
- Николай Панин - Коломенкин
- Николай Орлов - Петров
- Александр Петров



Правильно !!!

- Он завоевал золотую медаль в фигурном катании на коньках в 1908 году в Лондоне (Англия).



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- В каком году олимпийские игры проходили в России ?
- В 1900 году
- В 1952 году
- В 1980 году



Правильно !!!

- XXII Олимпийские игры состоялись в Москве в 1980 году.
- В них участвовали спортсмены из 80 стран.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- В каком виде спорта выступал выдающийся российский спортсмен Владислав Третьяк ?
- Хоккей с мячом
- Хоккей с шайбой
- Конькобежный спорт



Правильно !!!

- Владислав Третьяк трижды становился олимпийским чемпионом по хоккею с шайбой.
- В настоящее время он является депутатом Государственной Думы России.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще



Основы здорового образа жизни

- Сколько раз в день надо питаться в вашем возрасте?
- 2 раза
- 3 раза
- 4 раза



Правильно !!!

- Питайтесь четыре раза в день.
- Никогда не переедайте.
- Не перекусывайте между основными приемами пищи и поздно вечером.
- Ешьте неторопливо, хорошо пережевывая пищу.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще

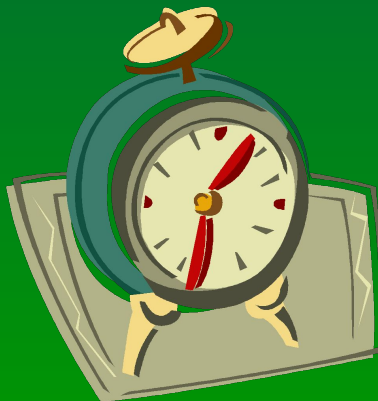


■ Сколько времени в вашем возрасте надо спать в ночное время?

■ 7 часов

■ 9 часов

■ 12 часов



Правильно !!!

- Спать лучше на жестком матрасе и на плоской подушке.
- Перед сном обязательно проветрите комнату.
- Не занимайтесь перед сном упражнениями с отягощениями.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Сколько раз в неделю следует мыть волосы?
- Каждый день
- Через день
- Один раз в неделю



Правильно !!!

- Волосы следует мыть один раз в неделю, а если они сухие, то 2-3 раза в месяц.
- Длинные волосы надо расчесывать с концов, а короткие от корней.
- Не ходите в холодную погоду с непокрытой головой, при этом ухудшается питание и рост волос.



[Дальше](#)

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Что должно учитываться при закаливании обязательно?
- Возраст
- Пол
- Индивидуальные особенности организма



Правильно !!!

- Во время закаливания обязательно должны учитываться индивидуальные особенности организма.
- Также необходимо соблюдать разнообразие средств и форм закаливающих процедур.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Какая из перечисленных оптимальная частота сердечных сокращений в покое?
- 60 ударов в минуту
- 90 ударов в минуту
- 120 ударов в минуту



Правильно !!!

- Регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца, оно в покое работает более экономно.
- У спортсменов частота сердечных сокращений может быть меньше 60 ударов в минуту.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще



Основы знаний по теории физической культуры

- Область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности — это
 - Физическое воспитание
 - Физические качества
 - Физическая культура



Правильно !!!

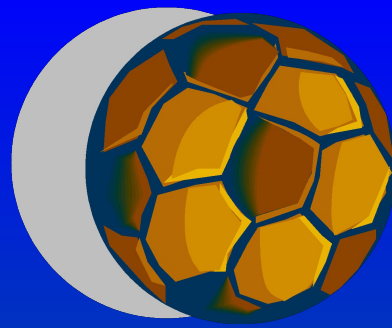
- К материальным ценностям физической культуры относятся стадионы, бассейны, спортивные залы, медицинские учреждения, занимающиеся проблемами физической культуры.
- К духовным ценностям физической культуры можно отнести науку о физическом воспитании и спорте, сеть учебных заведений, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта, произведения искусства.

[Дальше](#)

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще



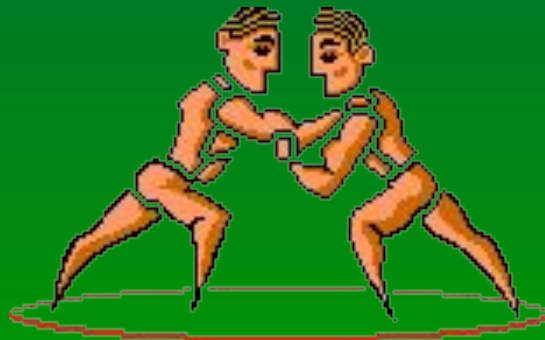


- Какие двигательные качества необходимы для подтягивания из виса на перекладине?
- Выносливость
- Гибкость
- Сила



Правильно !!!

- Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- Развитие силы – это процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Какой вид спорта требует преимущественного проявления силы?
- Художественная гимнастика
- Гребля академическая
- Синхронное плавание



Правильно !!!

- Тяжелая атлетика, борьба, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, легкоатлетические метания (ядро, диск, копье, молот) – эти виды спорта требуют преимущественного проявления силы.



[Дальше](#)

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Какое двигательное качество характеризуется возможностью совершать движения за минимально короткое время?
- Сила
- Выносливость
- Быстрота



Правильно !!!

- Развитие быстроты – это процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.



Дальше

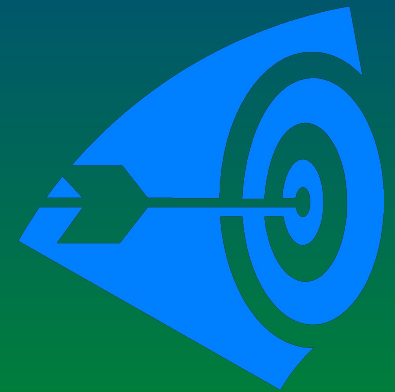
Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- В каком виде спорта упражнения выполняются в аэробном режиме?
- Пулевая стрельба
- Плавание
- Акробатика



Правильно !!!

- Физические упражнения в аэробном режиме полезны для здоровья, т.к. выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом.
- К таким упражнениям относят плавание, передвижение на лыжах, оздоровительный бег, езда на велосипеде.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще



Требования безопасности по охране труда при проведении занятий

- Сколько должно быть метров после финишной линии во время бега на короткие дистанции?
- Один метр
- Десять метров
- Возможна резко «стопорящая» остановка



Правильно !!!

- Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
- Во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.
- В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани и нитки.



Дальше

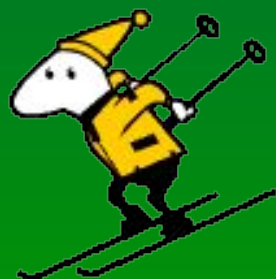
Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- При проведении занятий по лыжному спорту чем можно растереть обмороженный участок тела?
- Снегом
- Сухой рукавицей
- Не растирать, а ждать медицинскую помощь



Правильно !!!

- Рукавица должна быть сухой из шерсти.
- При растирании обмороженного участка тела снегом, коже наносятся микро травмы с инфицированием раны.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Если вы при проведении занятий по плаванию стали очевидцем несчастного случая, следует немедленно
- Броситься на помощь
- Сообщить об этом учителю
- Сообщить об этом учащимся



Правильно !!!

- Сначала сообщите об этом учителю, а при необходимости окажите посильную помощь.
- Если помощь оказывается вам, не надо хвататься за спасающего. Помогите ему буксировать вас к берегу.

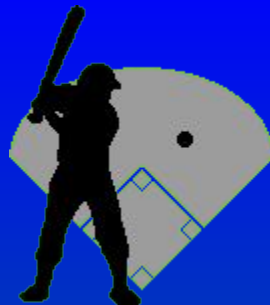


Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Что должно быть в зале обязательно при проведении занятий по спортивным играм?
- Болельщики
- Книга по правилам игры
- Медицинская аптечка



Правильно !!!

- Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.).
- Ногти у них на руках должны быть коротко острижены.
- Все острые и выступающие предметы в зале должны быть заставлены матами или ограждены.



Дальше

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще





- Кто или что должно находиться под канатом во время лазания при проведении занятий по гимнастике?
- Гимнастический мат
- Учитель
- Другие учащиеся



Правильно !!!

- Запрещается выполнение упражнений без использования гимнастических матов, с влажными руками, на неисправных спортивных снарядах.
- Учитель должен находиться рядом на страховке.



Повтори еще раз

Не угадал !!!

- Вернись назад и попробуй еще

