

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сборник тестов

ПРЕДИСЛОВИЕ

В 1999 – 2000 учебном году Министерство образования Российской Федерации впервые включило физическую культуру в перечень учебных предметов, по которым проводится Всероссийская олимпиада школьников. Олимпиады школьников по физической культуре начали проводить в регионах, городах, школах.

Основным отличием олимпиады является тесная сопряжённость её содержания с учебным материалом школьной программы, проверка качества его освоения школьниками в условиях конкурсных испытаний.

При разработке схемы проведения олимпиады предполагалось, что в своей основе олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» не должна представлять собой систему узкоспециализированных соревнований по видам спорта, по подобию проводимых спартакиад школьников, в которых преимущественно участвуют подростки, девушки и юноши из детско-юношеских спортивных школ. В то же время, олимпиада не должна уподобляться соревнованиям по типу «Весёлых стартов», требующих от школьников преимущественно демонстрации общей физической и двигательной подготовленности. Вместе с тем, олимпиада должна сохранить в своём содержании соревновательные отношения, как одну из важных составляющих основ предметной области. В соответствии с этими идеями, олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой одну из форм организации целостного образовательного процесса в школе и характеризуется как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием Программы по физической культуре.

Подготовка и участие в олимпиаде стимулируют совершенствование образовательного процесса в школе по предмету «Физическая культура», содействуют повышению интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формируют у них стремление к здоровому образу жизни, повышают образованность школьников в области физической культуры. При этом оценка подготовленности участников олимпиады предполагает, что высокие достижения по выполнению отдельных заданий не гарантируют решающего преимущества при определении победителя и, что для победы требуется высокая подготовленность участников по всем разделам школьной программы, включая теоретические сведения. В связи с этим, в программу олимпиады включаются две группы заданий, выбранных из содержания практического и теоретико-методического разделов учебной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов.

Опыт организации и проведения семи Всероссийских олимпиад школьников в 2000-2006 г.г. указывает на постепенное изменение сложившихся прежде стереотипов, в соответствии с которыми для участия в любом мероприятии в области физической культуры и спорта достаточно собрать физически одарённых школьников и можно рассчитывать на успех. Результаты семи проведённых олимпиад опровергают эти представления. Многие участники демонстрировали высокие достижения в физической подготовленности, но победителями становились те, кто гармонично сочетал высокий уровень физического развития с глубиной знаний в образовательной области физической культуры.

Теоретико-методические задания для олимпиад разрабатываются в соответствии с содержанием раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности». Проверка подготовленности участников олимпиады по данному разделу школьной программы осуществляется в форме тестирования и заключается в выборе правильного ответа из нескольких предложенных вариантов или в самостоятельном подборе соответствующих правильному ответу слов.

Тесты в сборнике представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также соответствующие смыслу утверждения. *Правильным может быть только одно завершение – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.* При определении правильного варианта ответа необходимо не угадывать, а стараться логически обосновывать сделанный выбор.

Тесты в сборнике объединены по отдельным разделам, что облегчает их понимание и усвоение.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- а) бега
- б) единоборства
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

2. В Древней Греции одним из методов применения физических упражнений выделялась «агоностика», которая представляла собой:

- а) общефизические упражнения
- б) специальную тренировку к выступлению на состязаниях
- в) специальную тренировку для трудовой деятельности
- г) специальную тренировку для охоты

3. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

4. Российский Олимпийский Комитет был создан в ...

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

5. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в ...

- а) гимнастике
- б) боксе
- в) плавании
- г) борьбе

6. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы олимпийских игр в ...

- а) хоккее
- б) гимнастике
- в) борьбе и боксе
- г) лёгкой атлетике

7. Александр Попов – Чемпион Олимпийских Игр в ...

- а) плавании
- б) лёгкой атлетике
- в) лыжных гонках
- г) велоспорте

8. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

9. В каком периоде были запрещены спортивные игрища, состязания?

- а) в 3-4 тысячелетии до н. э.
- б) в Средние века
- в) с середины XVII века
- г) в конце XIX века

10. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

11. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на 1 стадий
- г) бег на 4 стадия

12. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- а) долихотром
- б) панкратион
- в) пентатлон
- г) диаулом

13. В каком году было запрещено проведение Олимпийских игр древности?

- а) 74 г. н.э.
- б) 394 г. н.э.
- в) 152 г. н.э.
- г) 551 г. н.э.

14. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- а) Организация объединённых наций (ООН)
- б) Международный совет физического воспитания и спорта (СИЕПС)
- в) Международный олимпийский комитет (МОК)
- г) Международная олимпийская академия (АИД)

15. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас

16. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин-Коломенкин
- г) А. Бутовский

17. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия
- б) кодекс
- в) хартия
- г) конституция

18. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почётный приз Пьера де Кубертена?

- а) за честное судейство
- б) за победы на трёх Олимпиадах
- в) за честную и справедливую борьбу
- г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

19. Между Олимпиадами Олимпийский флаг хранится:

- а) в городском муниципалитете города-организатора следующей Олимпиады
- б) в городском муниципалитете города-организатора предыдущей Олимпиады
- в) в национальном олимпийском комитете страны-организатора следующей олимпиады
- г) в штаб-квартире МОК

20. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- а) Шамиль Тарпищев
- б) Вячеслав Фетисов
- в) Леонид Тягачёв
- г) Виталий Смирнов

21. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идёт первой):

- а) делегация страны-организатора
- б) делегация страны, чьё название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

22. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает (идёт последней):

- а) делегация страны-организатора
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

23. Когда состоялись первые Олимпийские игры Древней Греции?

- а) 1030 г. до н.э.
- б) 776 г. до н.э.
- в) 445 г. до н.э.
- г) 394 г. до н.э.

24. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890
- б) 1894
- в) 1892
- г) 1896

25. Кому принадлежала идея возрождения Олимпийских игр?

- а) Алексею Бутовскому (Россия)
- б) Анри де Байе-Латуру (Бельгия)
- в) Пьеру де Кубертену (Франция)
- г) Деметриусу Викеласу (Греция)

26. Кто представлял Россию в числе первых членов МОК?

- а) Н. Панин-Коломенкин
- б) В. Срезневский
- в) С. Белосельский
- г) А. Бутовский

27. Кому из Российских лыжниц присвоено звание Героя России?

- а) Ларисе Лазутиной
- б) Раисе Сметаниной
- в) Любове Егоровой
- г) Елене Вяльбе

28. Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII и XIII Олимпиад не состоялись?

- а) несогласованность действий стран
- б) отказ от участия в Играх большинства стран
- в) первая и вторая мировые войны
- г) отказ страны-организатора Игр от их проведения

29. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?

- а) II, Париж, 1900 г.
- б) IV, Лондон, 1908 г.
- в) I зимние, Шамони, 1924 г.
- г) VI зимние, Осло, 1952 г.

30. Когда спортсмены СССР впервые участвовали в Олимпийских играх?

- а) XIV, Лондон, 1948 г.
- б) XV, Хельсинки, 1952 г.
- в) XVI, Мельбурн, 1956 г.
- г) XVII, Рим, 1960 г.

31. Когда спортсмены СССР впервые участвовали в зимних Олимпийских играх?

- а) 1952 г. на VI Играх в Осло, Норвегия
- б) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия
- в) 1956 г. на VII Играх в Кортина д'Ампеццо, Италия
- г) 1960 г. на VIII Играх в Скво-Вэлли, США

32. Где состоятся следующие летние Олимпийские игры?

- а) Солт-Лейк-Сити (США)
- б) Пекин (Китай)
- в) Сидней (Австралия)
- г) Лондон (Англия)

33. Когда состоятся следующие летние Олимпийские игры?

- а) в 2008 г.
- б) в 2009 г.
- в) в 2010 г.
- г) в 2011 г.

34. Где состоятся следующие зимние Олимпийские игры?

- а) Солт-Лейк-Сити (США)
- б) Монреаль (Канада)
- в) Париж (Франция)
- г) Лондон (Англия)

35. Когда состоятся следующие зимние Олимпийские игры?

- а) в 2008 г.
- б) в 2009 г.
- в) в 2010 г.
- г) в 2011 г.

36. Назовите президента, возглавляющего Международный олимпийский комитет в настоящее время:

- а) З. Эдстрем
- б) Жак Рогг
- в) Х.А. Самаранч
- г) М. Килланин

37. Где состоялись последние летние Олимпийские игры?

- а) Греция (Афины)
- б) Рим (Италия)
- в) Сидней (Австралия)
- г) Солт-Лейк-Сити (Америка)

38. Где состоялись последние зимние Олимпийские игры?

- а) Пекин (Китай)
- б) Хельсинки (Финляндия)
- в) Турин (Италия)
- г) Осло (Норвегия)

39. Где состоялись первые современные Олимпийские игры?

- а) Лондон (Англия)
- б) Афины (Греция)
- в) Стокгольм (Швеция)
- г) Берлин (Германия)

40. Олимпийским девизом является выражение:

- а) «Здоровье в движении!»
- б) «В здоровом теле – здоровый дух!»
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»
- г) «Главное не победа, а участие»

41. Когда состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх?

- а) на II Олимпиаде в Париже в 1900 году
- б) на IV Олимпиаде в Лондоне в 1908 году
- в) на V Олимпиаде в Стокгольме в 1912 году
- г) на VII Олимпиаде в Антверпене в 1920 году

42. В каком году проводились первые Всемирные юношеские Игры?

- а) 1976 г.
- б) 1980 г.
- в) 1994 г.
- г) 1998 г.

43. Где проводились первые Всемирные юношеские Игры?

- а) в Москве
- б) в Нью-Йорке
- в) в Париже
- г) в Берлине

44. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

45. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за II мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве
- г) пока ещё не проводились

46. Термин «Олимпиада» означает:

- а) синоним Олимпийских игр
- б) собрание спортсменов в одном городе
- в) четырёхлетний период между Олимпийскими играми
- г) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуется играми

47. В нашей стране Олимпийские игры проводились в ...

- а) 1944 году, но были отменены из-за II мировой войны
- б) 1976 году - XII зимние Олимпийские игры в Красной Поляне
- в) 1980 году – XXII Олимпийские игры в Москве
- г) 1984 году – XXIII Олимпийские игры в Санкт-Петербурге

48. Зимние Олимпийские игры проводятся в...

- а) течение первого года празднуемой Олимпиады
- б) течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады
- в) течение последнего года празднуемой Олимпиады
- г) это зависит от решения МОК

49. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. Кулачный бой
- 2. Верховая езда
- 3. Прыжки в длину
- 4. Прыжки в высоту
- 5. Метание диска
- 6. Бег
- 7. Стрельба из лука
- 8. Борьба
- 9. Плавание
- 10. Метание копья

- а) 1, 2, 3, 8, 9
- б) 3, 5, 6, 8, 10
- в) 1, 4, 6, 7, 9
- г) 2, 5, 6, 9, 10

50. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а) в 1894 году за проект Олимпийской Хартии
- б) в 1912 году за «Оду спорту»
- в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

51. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в...

- а) 1912 году
- б) 1920 году
- в) 1952 году
- г) 1960 году

52. В истории современного олимпийского движения (до 2007 года) было проведено:

- а) 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр
- б) 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр
- в) 28 Игр Олимпиад и 20 зимних Олимпийских игр
- г) 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские Игры

53. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- а) сверху-синее, чёрное, красное, внизу-жёлтое и зелёное

- б) сверху-зелёное, чёрное, красное, внизу-синее и жёлтое
- в) сверху-красное, синее, чёрное, внизу-жёлтое и зелёное
- г) сверху-синее, чёрное, красное, внизу-зелёное и жёлтое

54. Когда проводятся Игры Олимпиады?

- а) это зависит от решения МОК
- б) в течение первого года празднуемой Олимпиады
- в) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады
- г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады

55. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп
- б) в Афинах
- в) в Марафоне
- г) в Олимпии

56. Первые современные игры Олимпиады состоялись в...

- а) 1896 году
- б) 1898 году
- в) 1900 году
- г) 1902 году

57. Факел олимпийского огня современных игр зажигается ...

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

58. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Ведин, Владимир Смирнов – чемпионы Олимпийских игр в...

- а) плавании
- б) биатлоне
- в) гимнастике
- г) лыжных гонках

59. Олимпийские игры состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

60. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а) палестра
- б) амфитеатр
- в) гимнасия
- г) стадион

61. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия)
- б) 1924 г. в Шамони (Франция)
- в) 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)
- г) 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

62. Кто из спортсменов, и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а) Карл Льюис (США) в лёгкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- б) Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских Игр в Инсбруке
- в) Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
- г) Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

63. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны (Российской Федерации) выступили под Российским флагом в ...

- а) 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле, Франция
- б) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
- в) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США
- г) 1994 г. на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия

64. основополагающие принципы современного Олимпизма изложены в ...

- а) Олимпийской хартии
- б) Олимпийской клятве
- в) Положении об Олимпийской солидарности
- г) Официальных разъяснениях МОК

65. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...

- а) князь Семён Андреевич Трубецкой
- б) граф Георгий Иванович Рибопьер
- в) генерал Алексей Дмитриевич Бутовский
- г) князь Лев Владимирович Урусов

66. Наибольшее количество золотых медалей - по 9 – в современных Играх Олимпиад завоевали:

- а) Джесси Оуэнс, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска
- б) Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис
- в) Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф
- г) Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми

67. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр...

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 год)
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 год)
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 год)
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 год)

68. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх в ...

- а) 1968 году в Мехико
- б) 1972 году в Мюнхене
- в) 1976 году в Монреале
- г) 1980 году в Москве

69. Представителями Международного Олимпийского Комитета для Российской Федерации (2006 год) являются...

- а) Александр Карелин, Виталий Смирнов, Вячеслав Фетисов
- б) Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Виталий Смирнов
- в) Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев, Александр Попов
- г) Юрий Титов, Вячеслав Колосков, Виталий Смирнов

70. В соответствии с Олимпийской Хартией на Олимпийских Играх страну представляет...

- а) правительство страны
- б) министерство спорта
- в) национальный олимпийский комитет
- г) национальные спортивные федерации

71. В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...

- а) международный олимпийский комитет
- б) ассоциация национальных олимпийских комитетов
- в) генеральная ассоциация международных спортивных федераций
- г) международные федерации по видам спорта

72. На протяжении XXIX современных Олимпиад было проведено:

- а) 29 Игр
- б) 28 Игр
- в) 27 игр
- г) 26 Игр

73. Игры, проведённые в Москве, были посвящены ... Олимпиаде:

- а) XXII-ой
- б) XXI-ой
- в) XX-ой
- г) XIX-ой

74. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ... году.

- а) ...1920...
- б) ...1922...
- в) ...1924...
- г) ...1925...

75. Олимпийский Комитет СССР был создан в ... году.

- а) ...1949...
- б) ...1950...
- в) ...1951...
- г) ...1952...

76. Первым представителем СССР в Международном Олимпийском Комитете был ...

- а) Алексей Осипович Романов
- б) Константин Александрович Андрианов
- в) Сергей Павлович Павлов
- г) Юрий Дмитриевич Машин

77. Председатель Всероссийского олимпийского комитета, созданного в 1989 году, Владимир Алексеевич Васин – Чемпион Олимпийских игр по ...

- а) прыжкам в воду
- б) боксу
- в) тяжёлой атлетике
- г) борьбе

78. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...

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

79. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом ...

- а) ипподром
- б) амфитеатр
- в) стадион
- г) палестра

80. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетённых колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. В настоящее время среди основных форм организации физической культуры в обществе выделяют:

- а) спорт, прикладную, военную, оздоровительную, базовую
- б) базовую, соревновательную, военную, прикладную, лечебно-профилактическую
- в) базовую, соревновательную, «фоновую», спорт, лечебно-профилактическую
- г) базовую, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную, «фоновую»

2. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

3. Двигательный навык – это:

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения

4. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую
- в) простую и сложную
- г) активную и пассивную

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. В практике физического воспитания движения подразделяются на:

- а) прямолинейные и криволинейные
- б) движения тела и снаряда
- в) произвольный и произвольные
- г) контролируемые и неконтролируемые

7. В практике физического воспитания выделяют следующие этапы в формировании двигательного навыка:

- а) этап ознакомления с двигательным действием, этап разучивания двигательного действия и этап его совершенствования
- б) этап знакомства с техникой и этап закрепления техники
- в) этап разучивания и этап закрепления
- г) этап изучения основ техники, этап изучения деталей техники и этап изучения действия в целом

8. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

9. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

10. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств человека
- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

11. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

12. Отличительным признаком физической культуры является ...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- г) определённым образом организованная двигательная деятельность

13. Физическая культура представляет собой...

- а) процесс совершенствования возможностей человека
- б) урок, во время которого выполняются физические упражнения
- в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- г) часть человеческой культуры

14. Физическая подготовленность характеризуется...

- а) высокими результатами в спортивной деятельности
- б) устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов
- в) эффективностью и экономичностью двигательных действий
- г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта

15. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическое упражнение
- г) физическая подготовка

16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на ...

- а) развитие резервных возможностей организма
- б) физическую подготовленность человека к жизни
- в) сохранение и восстановление здоровья
- г) подготовку к профессиональной деятельности

17. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
- б) процесс выполнения физических упражнений
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

18. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физической культуры
- б) физического развития
- в) физического воспитания
- г) физического совершенства

19. Основу непрерывности физического воспитания составляет...

- а) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями
- б) разнообразие форм занятий
- в) специфика урочных форм занятий
- г) сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности

20. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью
- б) напряжением
- в) утомлением
- г) передозировкой

21. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим:

- а) развитием
- б) воспитанием

- в) образованием
- г) совершенствованием

22. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а) преобразование собственных возможностей
- б) приспособление к окружающим условиям
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы
- г) физическое воспитание

23. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б) физическое совершенство – это процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество

24. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) активная двигательная деятельность человека
- б) положительные изменения в физическом состоянии человека
- в) нормативы физической подготовленности
- г) обеспечение безопасности жизнедеятельности

25. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- б) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- в) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

26. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...

- а) в формировании двигательных умений и навыков человека
- б) в воспитании физических качеств человека
- в) в повышении физической работоспособности человека
- г) во всём вышеперечисленном

27. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) обеспечения полноценного физического развития
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур
- г) формирования двигательных умений и навыков

28. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...

- а) физической культуры
- б) физического развития
- в) укрепления здоровья
- г) физического воспитания

29. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) обеспечение безопасности жизнедеятельности
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в) знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- г) активная двигательная активность человека

30. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей
- г) создании специфических духовных ценностей

31. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а) физическое совершенство-это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б) физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
г) физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

32. Основные направления использования физической культуры способствуют ...

- а) формированию базовой физической подготовленности
б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний
г) всего выше перечисленного

33. Двигательные действия представляют собой...

- а) проявления двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
б) проявления двигательной деятельности, способствующие решению задач физического воспитания
в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
г) систему произвольных (приобретённых) и произвольных (врождённых) движений

34. Укажите, решение, каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. Адаптационные задачи
2. Воспитательные задачи
3. Гигиенические задачи
4. Двигательные задачи
5. Методические задачи
6. Образовательные задачи
7. Оздоровительные задачи
8. Соревновательные задачи

- а) 1, 5, 7
б) 2, 5, 8
в) 2, 6, 7
г) 3, 4, 6

35. Смысл физического воспитания заключается...

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека
б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

36. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим...

- а) воспитанием
б) развитием
в) совершенствованием
г) обучением

37. Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерно для ...

- а) первого уровня усвоения знаний
б) второго уровня усвоения знаний
в) третьего уровня усвоения знаний
г) четвёртого уровня усвоения знаний

38. В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о...

- а) биомеханике движений
б) физическом развитии
в) физических упражнениях
г) физической подготовке

39. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как:

- а) физическая культура
б) физическое совершенство
в) физическая подготовка
г) физическое воспитание

40. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в...

- а) кондиционной физической культуре

- б) школьной физической культуре
- в) базовой физической культуре
- г) спорте

41. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности (нагрузки) характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) показателями темпа и скорости движений
- в) обратно пропорциональной зависимостью
- г) прямо пропорциональной зависимостью

42. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

- а) круговым
- б) поточным
- в) индивидуальным
- г) групповым

43. Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма, характерна для физкультурного движения...

- а) ...общеприкладного направления
- б) ...корректирующего направления
- в) ...спортивного направления
- г) ...рекреационного направления

44. Спортивно-игровую деятельность характеризует ...

- а) стремление к максимальному результату
- б) конфликтность ситуаций поединков
- в) наличие конкретного сюжета
- г) высокая значимость качества исполнения роли

45. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является ...

- а) календарь соревнований
- б) правила соревнований
- в) положение о соревновании
- г) программа соревнований

46. Организация Объединённых Наций объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100 - летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие в ... году.

- а) ...1990...
- б) ...1992...
- в) ...1994...
- г) ...1996...

47. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть:

- а) физическим развитием
- б) физической культурой
- в) физическим воспитанием
- г) физической подготовкой

48. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется:

- а) физическим развитием
- б) физическим воспитанием
- в) физической подготовкой
- г) физическим совершенствованием

49. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение ...

- а) физической культуры
- б) физического воспитания
- в) физического совершенства
- г) видов спорта

- 50. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «Физическое ...»:**
- а) совершенство
 - б) развитие
 - в) воспитание
 - г) направление
- 51. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как ...**
- а) физическое совершенство
 - б) физическое развитие
 - в) физическое воспитание
 - г) физическое обучение
- 52. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется ...**
- а) развитостью
 - б) болезнью
 - в) здоровьем
 - г) качеством
- 53. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере ...**
- а) производственной деятельности
 - б) образования
 - в) спорта общедоступных достижений
 - г) организации досуга
- 54. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как ...**
- а) физическая подготовка
 - б) физкультурное образование
 - в) физическое совершенство
 - г) физическая нагрузка
- 55. Временное снижение работоспособности принято называть**
- а) усталостью
 - б) переработкой
 - в) утомлением
 - г) переутомлением
- 56. Совершенствование духовных и природных сил человека характерно для ... деятельности.**
- а) ... профессиональной ...
 - б) ... корригирующей ...
 - в) ... физкультурной ...
 - г) ... спортивной ...
- 57. Спортивно-игровую деятельность характеризует ...**
- а) обучающе - развивающая направленность
 - б) небольшое количество относительно стандартных ситуаций
 - в) непостоянство и неопределённость структуры деятельности участников
 - г) высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе
- 58. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать как ...**
- а) шейпинг
 - б) атлетизм
 - в) гидроаэробика
 - г) стретчинг
- 59. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается как ...**
- а) калланетика
 - б) дыхательная гимнастика
 - в) атлетизм
 - г) слайд – аэробика

60. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются ...

- а) активными
- б) сенситивными
- в) сенсорными
- г) возрастными

61. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть ...

- а) физическим развитием
- б) физическим воспитанием
- в) физической культурой
- г) физическим упражнением

62. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в) совершенствовании природных, физических качеств людей
- г) создании специфических духовных ценностей

63. Физическое воспитание представляет собой ...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья
- б) процесс воздействия на развитие индивида
- в) процесс выполнения физических упражнений
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

64. Основные направления использования физической культуры способствуют:

- а) формированию базовой физической подготовленности
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г) формированию всего вышеперечисленного

65. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе ...

- а) обеспечения полноценного физического развития
- б) совершенствования телосложения
- в) закаливания и физиотерапевтических процедур
- г) формирования двигательных умений и навыков

66. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть ...

- а) физическим совершенством
- б) физическим развитием
- в) физическим воспитанием
- г) физической подготовкой

67. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а) физкультурные знания
- б) физические упражнения
- в) способы решения двигательных задач
- г) двигательные действия

68. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

69. Что такое «стретчинг»?

- а) Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- в) гибкость, проявляемая в движениях
- г) мышечная напряжённость

70. К параметрам физической подготовленности относится:

- а) вес
- б) артериальное давление
- в) частота сердечных сокращений

в) сила

71. Какие виды спорта относятся к циклическим?

- а) борьба, бокс, фехтование
- б) ходьба, бег, плавание, лыжные гонки
- в) баскетбол, волейбол, футбол
- г) метание мяча, диска, молота, гранаты

72. Что изначально обозначалось в переводе с латинского языка словом «культура»?

- а) архитектурные ценности
- б) процесс делания человеком чего-либо
- в) процесс состязания
- г) духовные ценности

73. Культурные ценности подразделяются на:

- а) архитектурные и литературные
- б) музыкальные и хореографические
- в) материальные и духовные
- г) спортивные и оздоровительные

74. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование внешнего мира
- б) преобразование окружающей среды
- в) на себя, на преобразование своей биологической природы
- г) на преобразование духовных ценностей

75. На начальном этапе своего формирования физическое воспитание было связано с:

- а) технической подготовкой
- б) физической подготовкой
- в) окружающей средой
- г) духовными ценностями

76. Физическая культура представляет собой:

- а) учебный процесс в школе
- б) выполнение упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры

77. Физическая подготовка представляет собой...

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Что является основными средствами физического воспитания?**
 - а) учебные занятия
 - б) физические упражнения
 - в) средства обучения
 - г) средства закаливания

2. **Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**
 - а) метания
 - б) прыжки
 - в) кувырки
 - г) бег

3. **В практике физического воспитания в технике выполнения упражнения выделяют:**
 - а) рациональность, эстетичность и результативность техники
 - б) структуру и звенья техники
 - в) пространственно-временные характеристики техники
 - г) основу техники, её определяющее звено и детали

4. **При беге определяющее звено техники составляет:**
 - а) темп движения
 - б) правильная постановка опорной ноги
 - в) отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд
 - г) техника работы ног

5. **Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:**
 - а) напряжение определённых мышечных групп
 - б) чувство усталости
 - в) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся
 - г) утомление

6. **Физическими упражнениями называются:**
 - а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества и укрепляют здоровье
 - б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
 - в) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
 - г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

7. **Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**
 - а) способствующие увеличению мышечной массы
 - б) способствующие снижению веса тела
 - в) объединённые в форме круговой тренировки
 - г) способствующие развитию быстроты

8. **Нагрузка физических упражнений характеризуется:**
 - а) подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья
 - б) величиной их воздействия на организм занимающихся
 - в) временем и количеством повторений двигательных действий
 - г) напряжением определённых групп мышц

9. **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**
 - а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий
 - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
 - в) утомлением, возникающим при их выполнении
 - г) частотой сердечных сокращений (ЧСС), достигаемой при их выполнении

10. **Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**
 - а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
 - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
 - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
 - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объём физической работы

11. **Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Укажите, какую частоту пульса вызывает умеренная интенсивность выполнения упражнений:**

- а) 120-130 уд./мин.
- б) 130-140 уд./мин.
- в) 140-150 уд./мин.
- г) свыше 150 уд./мин.

12. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнений восстанавливается до первоначального уровня за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и её следует увеличить
- б) переносится организмом относительно легко
- в) достаточно большая, но её можно повторить
- г) чрезмерная и её надо уменьшить

13. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнений восстанавливается до первоначального уровня за 30 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и её следует увеличить
- б) переносится организмом относительно легко
- в) достаточно большая, но её можно повторить
- г) чрезмерная и её надо уменьшить

14. Техникой физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г) рациональную организацию двигательных действий

15. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается:

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
- г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи

16. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчленённого упражнения. Выбор метода зависит:

- а) от возможности расчленения двигательного действия
- б) от сложности двигательного действия
- в) от количества элементов, составляющих двигательное действие
- г) от предпочтения преподавателя

17. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основы техники
- б) ведущего (главного) звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом, принято называть...

- а) деталями техники
- б) главным звеном техники
- в) корнем техники
- г) основой техники

19. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов
- б) задачами физического образования
- в) с целевыми установками обучения
- г) закономерностями формирования двигательных навыков

20. Отличительным признаком умения является...

- а) участие автоматизмов при осуществлении операций
- б) нестандартность параметров и результатов действия
- в) стереотипность параметров действия
- г) сокращение времени выполнения действия

21. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов
- б) растянутость действия во времени

- в) направленность сознания на реализацию цели действия
- г) нестандартность параметров и результатов действия

22. Подводящие упражнения применяются, если...

- а) обучающийся недостаточно физически развит
- б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в) необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г) применяется метод целостно-аналитического упражнения

23. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а) увеличение объёма мышц
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата
- г) быстрый рост абсолютной силы

24. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники понимается...

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
- г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи

25. Физическими упражнениями принято называть...

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- б) многократное повторение двигательных действий
- в) определённым образом организованные двигательные действия
- г) движения, способствующие повышению работоспособности

26. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...

- а) формой физического упражнения
- б) двигательными навыками
- в) техникой физических упражнений
- г) моделью техники движений

27. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

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

28. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания
- б) правильное выполнение двигательных действий
- в) уровень владения движением при активизации внимания
- г) способы управления двигательными действиями

29. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- а) два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа
- г) от двух до четырёх в зависимости от сложности действия

30. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а) физическая подготовка
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

31. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

32. Двигательный навык – это:

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения

33. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую
- в) простую и сложную
- г) активную и пассивную

34. Физическая нагрузка организма человека обусловлена ...

- а) напряжением определённых мышечных групп
- б) временем и количеством повторений двигательных действий
- в) внешними параметрами его двигательной активности
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека

35. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а) индивидуальными особенностями обучаемого
- б) биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в) соотношением методов обучения и воспитания
- г) закономерностями формирования двигательных навыков

36. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе ...

- а) двигательного стереотипа
- б) осуществления неавтоматизированных движений
- в) автоматизации двигательного умения
- г) сознательного управления движениями

37. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется ...

- а) на I этапе обучения
- б) на II этапе обучения
- в) на III этапе обучения
- г) на IV этапе обучения

38. Основу двигательных способностей составляют ...

- а) двигательные автоматизмы
- б) сила, быстрота, выносливость
- в) гибкость и координированность
- г) физические качества и двигательные умения

39. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

40. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется ...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

41. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики ...

1. упражнения, увеличивающие гибкость
2. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
3. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
6. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
7. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3
- в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

42. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...

- а) не ориентированы на производство материальных ценностей
- б) создают развивающий эффект
- в) представляют собой игровую деятельность
- г) строго регламентированы

43. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники.

- а) ... экономичностью ...
- б) ... эффективностью ...
- в) ... стабильностью ...
- г) ... вариативностью ...

44. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...

- а) социально значимые психические качества
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам
- в) способность управлять свойствами внимания
- г) способность дифференцировать мышечные напряжения

45. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а) гигиена
- б) техника
- в) форма
- г) содержание

46. Из перечисленных ниже перечислите виды спорта, соответствующие правильным ответам на вопросы.

1. Биллиард
2. Бокс
3. Борьба
4. Шахматы
5. Велосипедный спорт
6. Горнолыжный спорт
7. Конькобежный спорт
8. Лыжный спорт
9. Гребной спорт
10. Лёгкая атлетика
11. Тяжёлая атлетика
12. Спортивные игры

а) Ушибы, ссадины, лёгкие ранения характерны для занятий ... (2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)

б) Растяжения связок голеностопного, коленного суставов характерны для занятий ... (2, 3, 6, 10, 12)

в) Потёртости, обморожения характерны для занятий ... (5, 7, 8, 9)

47. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной деятельности характеризуется ...

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) обратно пропорциональной зависимостью
- в) показателями темпа и скорости движения
- г) прямо пропорциональной зависимостью

48. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин., принято обозначать как ...

- а) малую
- б) среднюю
- в) большую
- г) высокую

49. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть ...

- а) физическим развитием
- б) физическими упражнениями
- в) физическим трудом

г) физическим воспитанием

50. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как ...

- а) главное звено техники
- б) основу техники
- в) детали техники
- г) корень техники

48. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

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

49. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие ...

- а) увеличению мышечной массы
- б) повышению скорости движений
- в) снижению веса тела
- г) перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

50. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объёма и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых усилий
- в) утомлением, возникающим при их выполнении
- г) силой воздействия на организм

51. Что такое двигательный навык?

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведённое до автоматизма
- в) знание о выполнении двигательного действия под постоянным контролем сознания
- г) выполнение упражнения в усложнённых условиях

52. Упражнения с максимальными усилиями предлагают выполнение двигательных действий с отягощениями:

- а) 50 – 60 % от максимальной величины
- б) 60 – 70 % от максимальной величины
- в) 70 – 85 % от максимальной величины
- г) 90 – 95 % от максимальной величины

53. Какую фазу утомления характеризует сохраняющаяся возможность поддерживать заданную интенсивность работы за счёт дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия?

- а) фазу начального утомления
- б) компенсированного утомления
- в) декомпенсированного утомления
- г) полного утомления

54. Двигательные реакции различают на:

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую
- в) простую и сложную
- г) активную и пассивную

55. Целью обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия является:

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах
- б) завершить формирование двигательного умения
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

2. Какой из примеров является проявлением динамической силы?

- а) удержание равновесия во время атаки соперника в вольной борьбе
- б) удержание веса штанги на вытянутых руках
- в) удержание гимнастического «шпагата»
- г) прыжок вверх

3. Различают выносливость:

- а) максимальную и субмаксимальную
- б) продолжительную и кратковременную
- в) постоянную и вариативную
- г) общую и специальную

4. Различают гибкость:

- а) статическую и динамическую
- б) пассивную и активную
- в) простую и сложную
- г) положительную и отрицательную

5. Что не включают в понятие координационных способностей:

- а) пространственную ориентировку
- б) максимальное усилие
- в) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам
- г) статическое и динамическое равновесие

6. Гибкость характеризуется:

- а) размерами суставов и длиной мышечных волокон
- б) строением суставов и мышечной системы
- в) степенью подвижности в суставах и состоянием мышечной системы
- г) развитием дыхательной системы

7. Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение упражнений с отягощениями:

- а) 50-60 % от максимальной величины
- б) 60-70 % от максимальной величины
- в) 70-85 % от максимальной величины
- г) 90-95 % от максимальной величины

8. Какой из примеров является проявлением динамического равновесия?

- а) стойка на лопатках
- б) передвижение на лыжах
- в) прыжок в высоту
- г) толкание ядра

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

10. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения
- б) большая продолжительность
- в) максимальная амплитуда движений
- г) умеренная интенсивность

11. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- а) измерение уровня развития основных физических качеств
- б) измерение роста и веса
- в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой системы

г) измерение показателей деятельности дыхательной системы

12. Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а) функциональные системы
- б) мышечные напряжения
- в) физические качества
- г) координационные способности

13. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б) скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

14. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка
- б) метод повторного выполнения упражнений
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения

15. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности

16. Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а) до появления пота
- б) по 8-16 циклов движений в серии
- в) пока не начнётся увеличиваться амплитуда движений
- г) до появления болевых ощущений

17. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует гибкость:

- а) активную
- б) пассивную
- в) смешанную
- г) максимальную

18. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется...

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

19. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера
- б) маховые упражнения с отягощением и без него
- в) активные пружинящие упражнения
- г) движения, выполняемые с большой амплитудой

20. Выносливость человека не зависит от...

- а) силы мышц
- б) силы воли
- в) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения

21. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые подразделяют на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Оздоровительный режим вызывает повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до...

- а) 120 ударов в минуту
- б) 140 ударов в минуту
- в) 160 ударов в минуту
- г) 160 и более ударов в минуту

22. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

- а) при уступающем
- б) при удерживающем
- в) при преодолевающем
- г) при статическом

23. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?

- а) увеличение объёма мышц
- б) повышение уровня функциональных возможностей организма
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата
- г) быстрый рост абсолютной силы

24. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а) координационно-двигательной выносливостью
- б) общей выносливостью
- в) спортивной формой
- г) подготовленностью

25. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения «на гибкость» выполняются...

- а) до появления пота
- б) по 8-16 циклов движений в серии
- в) пока не начнётся увеличиваться амплитуда движений
- г) до появления болевых ощущений

26. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве

27. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
- б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

28. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

29. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространён?

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г) круговая тренировка в интервальном режиме

30. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а) методов обучения
- б) методов воспитания физических качеств
- в) методов внушения
- г) методов контрастных заданий

31. При воспитании выносливости в основной части занятия или урока ...

- а) упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера
- б) сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера
- в) упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
- г) рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

- 32. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании ...**
- а) выносливости
 - б) скоростной силы
 - в) силы
 - г) быстроты
- 33. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...**
- а) гибкость
 - б) быстроту
 - в) выносливость
 - г) координацию
- 34. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию преимущественно:**
- а) координации движений
 - б) техники движений
 - в) скоростной силы
 - г) быстроты реакции
- 35. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании ...**
- а) элементарных форм проявления выносливости
 - б) общей выносливости
 - в) специальной выносливости
 - г) скоростной выносливости
- 36. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует ...**
- а) большую гибкость
 - б) пассивную гибкость
 - в) активную гибкость
 - г) максимальную гибкость
- 37. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют ...**
- а) упражнения «на равновесие»
 - б) прыжки через скакалку
 - в) подвижные игры
 - г) «челночный бег»
- 38. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять ...**
- а) в конце подготовительной части занятия
 - б) в начале основной части занятия
 - в) в середине основной части занятия
 - г) в конце основной части занятия
- 39. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять ...**
- а) в конце подготовительной части занятия
 - б) в начале основной части занятия
 - в) в середине основной части занятия
 - г) в конце основной части занятия
- 40. Основой методики воспитания физических качеств является ...**
- а) возрастная адекватность нагрузки
 - б) обучение двигательным действиям
 - в) выполнение физических упражнений
 - г) постепенное повышение силы воздействия
- 41. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...**
- а) социально значимые психические качества
 - б) устойчивость к комбинированным нагрузкам
 - в) способность управлять свойствами внимания
 - г) способность дифференцировать мышечные напряжения
- 42. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является ...**

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) увеличение собственного веса
- в) увеличение физиологического поперечника мышц
- г) повышение опасности перенапряжения

43. Для воспитания быстроты используются...

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- в) подвижные и спортивные игры
- г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

44. Координированность повышают с помощью методов ...

- а) контрастных заданий
- б) воспитания физических качеств
- в) внушения
- г) обучения

45. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до ...

- а) 120 ударов в минуту
- б) 140 ударов в минуту
- в) 160 ударов в минуту
- г) 160 и более ударов в минуту

46. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в ...

- а) преодолевающем режиме
- б) удерживающем режиме
- в) уступающем режиме
- г) статическом режиме

47. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) все предложенные определения сформулированы корректно
- б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- г) взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время

48. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время ...

- а) «челночного бега»
- б) прыжков в глубину
- в) подвижных игр
- г) приседаний со штангой

49. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а) подвижных и спортивных игр
- б) выпрыгиваний вверх с места
- в) скоростно-силовых упражнений
- г) прыжков в глубину

50. При воспитании гибкости следует стремиться к ...

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов

51. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия?

1. Дыхательные упражнения
2. Лёгкий продолжительный бег
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха
5. Повторный бег на короткие дистанции
6. Ходьба
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- в) 6, 2, 1, 3, 7, 4, 5
- г) 2, 3, 1, 5, 7, 4, 6

52. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до ...

- а) 160 и выше ударов в минуту
- б) 160 ударов в минуту
- в) 140 ударов в минуту
- г) 120 ударов в минуту

53. Выносливость человека не зависит от ...

- а) энергетических возможностей организма
- в) настойчивости, выдержки, мужества
- г) технической подготовленности
- г) максимальной частоты движений

54. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжёлая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) лёгкая атлетика

55. Отличительной особенностью упражнений при развитии силы является то, что ...

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощений используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц
- г) они выполняются до полного утомления

56. Под быстротой, как физическим качеством, понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший срок времени
- в) способность человека быстро набирать скорость
- г) способность человека быстро бегать

57. Под гибкостью, как физическим качеством, понимают:

- а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев
- г) способность выполнить гимнастический «мост» и сесть на «шпагат»

58. Под силой, как физическим качеством, понимается:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений
- г) сила мышц

59. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время ...

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью
- г) занятий лёгкой атлетикой

60. Сила действия измеряется:

- а) в сантиметрах
- б) в ньютонах
- в) в килограммах
- г) в амперах

61. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части, потому что:

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности учащихся
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования
- г) на уроке, как правило, решается 3 задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

2. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- а) соревнование
- б) физкультурная пауза
- в) урок физической культуры
- г) утренняя гимнастика

3. В какой части урока физической культуры следует изучать новый материал?

- а) в подготовительной
- б) в начале основной
- в) в конце основной
- г) в заключительной

4. Укажите, какая последовательность воздействия на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока по общефизической подготовке (ОФП)?

- 1) выносливость
- 2) гибкость
- 3) быстрота
- 4) сила

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1
- г) 4, 2, 3, 1

5. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- 1) упражнения «на выносливость»
- 2) дыхательные упражнения
- 3) силовые упражнения
- 4) скоростные упражнения
- 5) упражнения «на гибкость»
- 6) упражнения «на внимание»

- а) 1, 5
- б) 3, 5
- в) 2, 4
- г) 2, 6

6. Основную часть занятия рекомендуется начинать с...

- а) разучивания координационно-сложных действий
- б) закрепления сформированных навыков
- в) воспитания выносливости
- г) совершенствования гибкости

7. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется:

- а) круговым
- б) фронтальным
- в) поточным
- г) групповым

8. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется ...

- а) круговым
- б) фронтальным
- в) поточным
- г) групповым

9. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется ...

- а) круговым

- б) фронтальным
- в) поточным
- г) групповым

10. Укажите, решение, каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры?

1. Обучение двигательным действиям
2. Активизация внимания
3. Совершенствование двигательных способностей
4. Функциональная подготовка организма
5. Коррекция нарушений осанки
6. Снижение уровня психического возбуждения

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 6
- в) 2, 4, 5
- г) 1, 3, 5

11. Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с...

- а) разучивания координационно-сложных действий
- б) закрепления сформированных навыков
- в) воспитания выносливости
- г) совершенствования гибкости

12. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма
2. Разучивание двигательных действий
3. Коррекция осанки
4. Воспитание физических качеств
5. Восстановление работоспособности
6. Активизация внимания

- а) 1, 4
- б) 2, 4
- в) 2, 6
- г) 3, 5

13. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

1. упражнения «на выносливость»
2. силовые упражнения
3. упражнения «на гибкость»
4. скоростные упражнения
5. упражнения «на координацию»

- а) 1, 2, 3, 4, 5
- б) 3, 2, 1, 5, 4
- в) 5, 4, 2, 3, 1
- г) 2, 3, 1, 4, 5

14. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- а) уровень физического развития
- б) уровень физической работоспособности
- в) уровень физического воспитания
- г) уровень физической подготовленности

15. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями
2. Упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп
3. Упражнения «на выносливость»
4. Упражнения «на быстроту и гибкость»
5. Упражнения «на силу»
6. Дыхательные упражнения

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- б) 2, 1, 3, 4, 5, 6
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- г) 6, 2, 3, 1, 4, 5

16. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- а) урока закрепления и совершенствования учебного материала

- б) контрольных уроков
- в) уроков общей физической подготовки
- г) уроков освоения нового материала

17. Укажите, какое количество часов в год отводится на уроки физической культуры в общеобразовательной школе.

- а) 68
- б) 76
- в) 48
- г) 56

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

1. Важнейшей частью здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) закаливание организма
- г) оптимальный двигательный режим

2. На первом месте среди «факторов риска» для жизни человека стоит:

- а) курение
- б) гиподинамия
- в) психологические стрессы
- г) алкоголизм

3. При какой температуре следует принимать первые воздушные ванны здоровому человеку?

- а) 5-10°С
- б) 10-15°С
- в) 18-20°С
- г) 20-30°С

4. Водные процедуры подразделяют на горячие, тёплые, индифферентные, прохладные и холодные. С каких из этих ванн рекомендуется начинать закаливающие процедуры?

- а) с тёплых
- б) с индифферентных
- в) с прохладных
- г) с холодных

5. Какая водная процедура является самой эффективной?

- а) обтирание
- б) обливание
- в) душ
- г) купание

6. Какую фазу утомления характеризует сохраняющаяся возможность поддерживать заданную интенсивность работы за счёт дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия?

- а) фазу начального утомления
- б) фазу компенсированного утомления
- в) фазу декомпенсированного утомления
- г) фазу полного утомления

7. Тренировочные занятия общеукрепляющей направленности предполагают нагрузки, не вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений более:

- а) 140 уд./мин.
- б) 160 уд./мин.
- в) 170 уд./мин.
- г) 190 уд./мин.

8. Что относится к естественным силам природы, используемым в качестве средств физического воспитания?

- а) солнце, ветер и дождь
- б) ветер, дождь и вода
- в) воздух, вода и солнце
- г) солнце, воздух и снег

9. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен, его органы и системы работают эффективно
- г) наблюдается всё выше перечисленное

10. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) потереть, почесать
- б) разогреть

- в) охладить
- г) постараться положить на возвышение

11. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям окружающей среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
- г) укрепление здоровья

12. Какой из перечисленных рекомендаций не стоит придерживаться при организации занятий с закаливающими процедурами?

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее нужно выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- г) после занятия надо принять холодный душ

13. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос и выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

14. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращений, наклонов, поворотов туловища
- б) прогибания туловища назад
- в) возвращения в исходное положение после наклона
- г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

15. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) скрещивания рук и поворотов туловища
- б) наклона туловища назад
- в) возвращения в исходное положение после наклона
- г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

16. Осанкой называется:

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

17. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

18. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определённым позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г) ношение сумки или портфеля на одном плече

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) обеспечивает ритмичность работы организма
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

20. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что:

- а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии
- б) снимается утомление нервных клеток головного мозга
- в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает перенапряжения
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) улучшают циркуляцию крови в организме
- б) повышают возможности дыхательной системы
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма
- г) способствуют тому, что организм легче противостоит заболеваниям

22. В какой последовательности должны выполняться перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гимнастики?

- 1. дыхательные упражнения
- 2. упражнения на укрепление мышц и развитие гибкости
- 3. потягивания
- 4. бег с переходом на ходьбу
- 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 6. прыжки
- 7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц
- 8. бег в спокойном темпе

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1
- г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

23. Закаливающие процедуры не рекомендуется проводить:

- а) сразу после уроков в школе
- б) перед выполнением домашних заданий
- в) до еды
- г) перед сном

24. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б) приподнятая грудь
- в) развёрнутые плечи, ровная спина
- г) запрокинутая или опущенная голова

25. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б) проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий
- в) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

26. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...

- а) содержание
- б) форма
- в) техника
- г) гигиена

27. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств
- б) поддержание высокой работоспособности
- в) сохранение и улучшение здоровья
- г) подготовку к профессиональной деятельности

28. Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах:

- а) плечевой и бедренной кости
- б) локтевой и бедренной кости
- в) лучевой и малоберцовой кости
- г) большеберцовой и малоберцовой кости

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- а) следуют указаниям преподавателя
- б) переоценивают свои возможности
- в) не умеют владеть своими эмоциями
- г) владеют навыками выполнения упражнения

30. Во время занятий какой направленности частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 - 160 ударов в минуту?

- а) общеразвивающей
- б) общеподготовительной
- в) общеукрепляющей
- г) для физкультминуток и физкультпауз

31. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений
- б) силовых упражнений
- в) упражнений «на гибкость»
- г) упражнений «на выносливость»

32. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности

33. Личная гигиена включает...

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви
- в) гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий
- г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

34. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения
- г) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание конечности возвышенного положения

35. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания
- б) оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- в) естественные свойства природы и гигиенические факторы включены в группу специфических средств физического воспитания
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

36. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

- 1) упражнения на точность и координацию движений
 - 2) упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног
 - 3) упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног
 - 4) упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки
 - 5) приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу
 - 6) упражнения махового характера для различных мышечных групп
 - 7) дыхательные упражнения
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 - б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7
 - в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5
 - г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1

37. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд./мин. характерно для ...

- а) занятий общеразвивающей направленности
- б) занятий общеподготовительной направленности
- в) физкультурно-оздоровительной направленности
- г) урочных форм занятий

38. Основными источниками энергии для организма являются ...

- а) белки и витамины
- б) углеводы и жиры

- в) углеводы и минеральные элементы
- г) белки и жиры

39. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить ...

- а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приёма пищи
- б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приёма пищи
- в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приёма пищи
- г) от 13 до 17 часов и через 2 часа после приёма пищи

40. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе ...

- а) закаливания и физиотерапевтических процедур
- б) совершенствования телосложения
- в) обеспечения полноценного физического развития
- г) формирования двигательных умений и навыков

41. Состояние здоровья обусловлено ...

- а) резервными возможностями организма
- б) образом жизни
- в) уровнем здравоохранения
- г) отсутствием болезней

42. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью ...

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

43. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется ...

- а) травмой
- б) заболеванием
- в) ушибом
- г) воспалением

44. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет ...

- а) менее 12 уд./мин.
- б) от 12 до 18 уд./мин.
- в) от 19 до 25 уд./мин.
- г) более 25 уд./мин.

45. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать как ...

- а) малую
- б) среднюю
- в) большую
- г) высокую

46. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обозначается как ...

- а) аэробика
- б) круговая тренировка
- в) скийоринг
- г) ритмическая гимнастика

47. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является ...

- а) закаливание организма
- б) участие в соревнованиях
- в) ежедневная утренняя гимнастика
- г) выполнение физических упражнений

48. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) усталостью
- б) утомлением
- в) плохим самочувствием
- г) заболеванием

49. Первой ступенью закаливания организма является закаливание ...

- а) водой
- б) воздухом
- в) солнцем
- г) холодом

50. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а) 25 - 30
- б) 40 - 45
- в) 55 - 60
- г) 70 - 75

51. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, принято обозначать как ...

- а) нормальная жизнедеятельность
- б) «золотая середина»
- в) баланс энергии
- г) основной обмен

52. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток - к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а) А
- б) В
- в) С
- г) РР

53. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) проведение занятий «на природе» создаёт благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания
- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

54. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения во время утренней гимнастики?

1. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
2. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
3. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
4. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
5. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
6. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
7. Упражнения, увеличивающие гибкость

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- б) 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4
- в) 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1
- г) 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3

55. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека.

- а) 180-200 ударов в минуту
- б) 170-180 ударов в минуту
- в) 120-140 ударов в минуту
- г) 140-160 ударов в минуту

56. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышением ЧСС
- г) усталостью

57. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

- а) недостатком кислорода в мышцах организма
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки

г) недостатком кислорода в тканях организма

58. Основным показателем физического развития человека является:

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

59. Деятельность какой системы организма характеризует ЧСС?

- а) дыхательной
- б) пищеварительной
- в) эндокринной
- г) сердечно-сосудистой

60. Деятельность какой системы характеризует ЖЕЛ?

- а) дыхательной
- б) нервной
- в) эндокринной
- г) пищеварительной

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Полевщиков М.М. Вопросы и ответы по физической культуре: Брошюра. - Йошкар-Ола, 2000.
2. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России. – 7-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского.- М.: СпортАкадемПресс, 2003.
4. Физкультура в школе: Журнал, 2005 год, № 6.
5. Цилорик И.П. Элективный курс по физической культуре для учащихся 9-х классов: Методические рекомендации / Под ред. М.М. Полевщикова – Йошкар-Ола, 2005 .
6. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура», 2005.