Тестовые задания

 «Физическая культура»

**1 вариант**

Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…

 а) у горы Олимп; б) в Афинах; в) в Спарте; г) в Олимпии.

Факел олимпийского огня современных Игр зажигается…

 а) в Спарте; б) у горы Олимп; в) в Олимпии; г) в Афинах.

Последние зимние Олимпийские Игры проводились в …

 а) Лиллехаммере (Норвегия); б) Нагано (Япония); в) Атланте (США); г) Солт

 Лейк Сити (США).

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.

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

 а) физическим развитием; б) физическим упражнением; в) физическим трудом;

 г) физическим воспитанием.

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.

Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек, то это свидетельствует, что нагрузка…

а) высокая и необходимо время отдыха увеличить; б) мала и ее следует увеличить; в) переносится организмом относительно легко; г) достаточно большая, но ее можно повторить.

Основу двигательных способностей составляют…

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

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) повышается опасность перенапряжения.

Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является…

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

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.

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

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

Для воспитания гибкости используются…

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

Координированность повышают с помощью методов…

 а) контрастных заданий; б) воспитания физических качеств; в) внушения;

 г) обучения.

Выносливость человека не зависит от…

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

При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является…

а) максимальная активность систем энергообеспечения; б) большая продолжительность; в) максимальная амплитуда движений; г) измеренная интенсивность.

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнения укрепляют здоровье, так как…

а) поступают питательные вещества к системам организма; б) повышаются возможности дыхательной системы; в) организма легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям; г) способствует повышению резервных возможностей организма.

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

 а) 120 уд/мин; б) повышаются 140 уд/мин; в) 160 уд/мин; г) 160 уд/мин и более.

Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

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

Осанкой называется…

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

**2 вариант**

С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

а) Олимпийские Игры имели мировую известность; б) в период проведения игр прекращались войны; в) игры отличались миролюбивым характером.

Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье.

Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру.

Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

Основными источниками энергии являются…

а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры.

Под закаливанием понимается …

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…

а) его органы и системы работают эффективно и экономно; б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок; в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

Правильное дыхание характеризуется…

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

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…

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

Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.

а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин.

3 вариант

1. В каком году был создан Российский олимпийский комитет МОК:

1) в 1900 г. 2) в 1911 г. 3) в 1915 г.

 2. В каком году был принят Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО:

1) в 1928 г. 2) в 1935 г. 3) в 1931 г.

 3. Кто был президентом МОК в период 1972-1980 гг.:

1) Майкл Килланин 2) Хуан Антонио Самаранч 3) Пьер де Кубертен

 4. В каком году Россия выступила впервые на Олимпийских играх?:

1) в 1900 г. 2) в 1908 г. 3) в 1912 г.

 5. Какую оценку поставите юноше (11 кл.) за подтягивание на высокой

 перекладине (10 раз):

 1) оценка «3» 2) оценка «4» 3) оценка «5»

 6. Какую оценку поставите девушке 11 класса, за подтягивание на низкой

 перекладине (15 раз):

1) оценку «5» 2)оценку «4» 3)оценку «3»

 7. Какую оценку поставите юноше 11 класса, за метание гранаты весом

 700 г. (32 метра):

 1) оценку «5» 2) оценку «4» 3) оценку «3»

 8. Какую оценку поставите девушке 9 класса за прыжок в длину с места (170 см):

 1) оценку «5» 2) оценку «4» 3) оценку «3»

 9. Какие физические способности (качества) развиваются при выполнении «Теста»

 челночный бег 3х10 м:

1) скоростные 2) скоростно-силовые 3)координационные

 10. Назовите среднюю интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных

 сокращений:

 1) 120-140 уд/мин. 2) 140-160 уд/мин. 3) 160-175 уд/мин.

Чем характеризуется утомление?

а) отказом от работы; б) временным снижением работоспособности; в) повышением ЧСС.

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует…

а) охладить; б) постараться положить на возвышение; в) растереть; г) положить теплый компресс.

Назовите среднюю интенсивность физической нагрузки по ЧСС.

а) 120-140 уд/мин; б) 140-160 уд/мин; в) 160-175 уд/мин; г) 175-190 уд/мин.

Что характеризуют президентские тесты?

а) уровень теоретической подготовленности; б) уровень овладения навыками и учениями; в) уровень физического развития; г) уровень физической подготовленности.

Какие физические качества определяются при выполнении «теста» челночный бег 3х10 м?

а) скоростные; б) координационные; в) выносливость; г) скоростно-силовые.

Петр Болотников – чемпион Олимпийских Игр в …

а) хоккее; б) боксе; в) легкой атлетике; г) плавании.

На каких Олимпийских Играх завоеваны три Олимпийские медали мордовскими спортсменами?

а) XXVI; б) XXVII; в) XXVIII.

В каком году проходили III Малые Олимпийские Игры Мордовии?

а) 2000; б) 2001; в) 2002; г) 2003.

Кто является тренером героя Олимпийских Игр в Афинах Дениса Нижегородова?

а) Кабанов Н.Ф.; б) Начаркин; в) Колесников В.В.; г) Чегин В.М.

Через какой промежуток времени проводятся сельские Малые Олимпийские Игры в Мордовии?

а) через 1 год; б) через 2 года; в) через 3 года; г) через 4 года.