Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…

А. Римский император Феодосий I.;

Б. Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

В. Философ-мыслитель древности Аристотель;

Г. Хуан Антонио Самаранч.

1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…

А. В. Алексеев;

Б. В. Иванов;

В. Н.Орлов;

Г. Н. Панин-Коломенкин.

1. Действующий президент МОК:

А. Барон Пьер де Кубертен;

Б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

В. Граф Жак Роже;

Г. Томас Бах

1. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

А. США;

Б. Китай;

В. Великобритания;

Г. Россия.

1. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…

А. спортивной гимнастике;

Б. художественной гимнастике;

В. Синхронном плавании;

Г. Лёгкой атлетике.

1. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

А. Италия;

Б. Бразилия;

В. Россия;

Г. Болгария.

1. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

А. Америка;

Б. Финляндия;

В. Германия;

Г. Россия.

1. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

А. Токио;

Б. Чикаго;

В. Рио-де-Жанейро;

Г. Мадрид.

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

А. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

Б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

В. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

Г. Относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

1. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…

А. развитие физических качеств людей;

Б. сохранение и улучшение здоровья людей;

В. Подготовку к профессиональной деятельности;

Г. Поддержание высокой работоспособности людей.

1. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…

А. способствующие повышению быстроты движений;

Б. способствующие снижению веса тела;

В. Объединенные в форме круговой тренировки;

Г. Способствующие увеличению мышечной массы.

1. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

А. физической нагрузкой;

Б. интенсивностью физической нагрузки;

В. Моторной плотностью урока;

Г. Общей плотностью урока.

1. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

А. слабую, среднюю, сильную;

Б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;

В. Без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

Г. Основную, подготовительную, специальную.

1. Назовите основные физические качества человека:

А. быстрота, сила, смелость, гибкость;

Б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

В. Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

Г. Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

1. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…

А. гибкость;

Б. ловкость;

В. Быстрота;

Г. Реакция.

1. С помощью какого теста определяется ловкость?

А. 6-ти минутный бег;

Б. подтягивание;

В. Челночный бег;

Г. Бег 100 метров.

1. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется…

А. скоростным индексом;

Б. скоростной выносливостью;

В. Коэффициентом проявления скоростных способностей;

Г. Абсолютным запасом скорости.

1. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…

А. специальной выносливости;

Б. скоростной выносливости;

В. Общей выносливости;

Г. Элементарных форм выносливости.

1. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…

А. челночный бег;

Б. подвижные игры;

В. Прыжки через скакалку;

Г. Упражнения «на равновесие».

1. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

А. координацию;

Б. быстроту;

В. Выносливость;

Г. Гибкость.

1. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как…

А. индивидуальный;

Б. дозированный;

В. Повторный;

Г. Рациональный.

1. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…

А. подводящими;

Б. корригирующими;

В. Имитационными;

Г. Общеразвивающими.

1. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

А. время выполнения двигательного действия;

Б. продолжительность сна;

В. Коэффициент выносливости;

Г. Величина частоты сердечных сокращений.

1. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается 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 выше ударов в минуту

1. Главной причиной нарушения осанки является…

А. слабость мышц;

Б. привычка к определенным позам;

В. Отсутствие движений во время школьных уроков;

Г. Ношение сумки, портфеля в одной руке.

1. Основными источниками энергии для организма являются:

А. белки и жиры;

Б. витамины и жиры;

В. Углеводы и витамины;

Г. Белки и витамины.

1. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

А. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

Б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

В. Ожидается команда «марш»;

Г. Поворот осуществляется в произвольном направлении.

1. Назовите размеры волейбольной площадки:

А. 6м х 9м;

Б. 6м х 12м;

В. 9м х 12м;

Г. 9м х18м.

1. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
2. Функциональная подготовка организма;
3. Разучивание двигательных действий;
4. Коррекция осанки;
5. Воспитание физических качеств;
6. Восстановление работоспособности;
7. Активизация внимания.

А. 1, 4.

Б. 2, 4.

В. 2, 6.

Г. 3, 5.

1. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…

А. физиологической;

Б. по признаку спортивной специализации;

В. По признаку особенностей мышечной деятельности;

Г. Биомеханической.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

1. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется…
2. Расстояние по фронту между занимающимися называется…
3. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…
4. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…
5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
6. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом…