Тест по физической культуре

1. 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

2. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями...

а) физическое развитие

б) физическое воспитание

в) физическая подготовка

г) физическая культура

3. Один из основных разделов спортивной медицины, представляющий собой постоянное врачебное наблюдение за спортсменами и лицами, занимающимися физической культурой , называется...

а) врачебное освидетельствование

б) врачебно-педагогические наблюдения

в) врачебный контроль

г) санитарно-гигиенический надзор

4. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются...

а) профилактическим осмотром

б) диспансеризацией

в) врачебно-педагогическим наблюдением

г) обследованием

5. Определите степень участия в спортивных соревнованиях по легкой атлетике детей из подготовительной медицинской группы.

а) участие возможно по желанию ученика

б) участие возможно с согласия родителей

в) участие возможно, исключая беговые и прыжковые этапы

г) участие запрещено

6. Определите возможность использования силовых упражнений на занятиях в специальной медицинской группе для детей с диагнозом сердечно-сосудистого заболевания

а) возможно с ограниченным отягощением

б) возможно непродолжительное время

в) возможно по желанию ученика

г) запрещено вовсе

7. Отражает необходимость учета возрастных, половых и других индивидуальных характеристик и особенностей занимающихся на основе интегральной оценки основных параметров организма принцип:

а) систематичности

б) наглядности

в) сознательности и активности

г) доступности и индивидуализации

8. Повышение требований и усложнение заданий занимающимся за счет увеличения объема, интенсивности нагрузок и роста показателей функциональных систем организма обеспечивает принцип:

а) доступности и индивидуализации

б) постепенного наращивания развивающе тренирующих воздействий

в) непрерывности процесса физического воспитания

г) возрастной адекватности педагогических воздействий

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

а) круговым

б) фронтальным

в) поточным

г) групповым

10. Метод организации деятельности занимающихся, когда все одновременно выполняют одно и то же задание, называется …

а) круговым

б) фронтальным

в) поточным

г) групповым

11. К какой группе методов относятся распоряжения и команды?

а) наглядные

б) методы обучения двигательным действиям

в) методы воспитания физических качеств

г) словесные

12. К какой группе методов относится круговой метод?

а) общепедагогические

б) методы обучения двигательным действиям

в) методы воспитания физических качеств

г) наглядные

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

а) обучение двигательным действиям

б) активизация внимания

в) совершенствование двигательных способностей

г) функциональная подготовка организма

д) коррекция нарушений осанки

е) снижение уровня психического возбуждения

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

а) функциональная подготовка организма

б) разучивание двигательных действий

в) коррекция осанки

г) воспитание физических качеств

д) восстановление работоспособности

е) активизация внимания

15. Основную часть урока рекомендуется начинать с…

а) разучивания координационно-сложных действий

б) закрепления сформированных навыков

в) воспитания выносливости

г) совершенствования гибкости

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

а) упражнения «на выносливость»

б) упражнения «на гибкость»

в) дыхательные упражнения

г) силовые упражнения

д) скоростные упражнения

е) упражнения «на внимание»

ж) упражнения «на координацию»

17. Временное снижение работоспособности принято называть:

а) усталостью

б) напряжением

в) утомлением

г) передозировкой

18. 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) величина частоты сердечных сокращений

в) продолжительность сна

г) коэффициент выносливости

19. Учащённое ровное дыхание, небольшая (чаще на лице) потливость, небольшое покраснение кожи тела, безошибочное внимание, отсутствие жалоб на самочувствие являются признаками:

а) лёгкой степени утомления

б) значительной степени утомления

в) очень большой степени утомления

20. Учащённое дыхание с появляющейся одышкой, сильное потоотделение с выступанием соли, шум в ушах, головная боль, нарушение координации движений, дрожание конечностей, замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду являются признаками:

а) лёгкой степени утомления

б) значительной степени утомления

в) резкого переутомления

21. Основным специфическим средством физического воспитания является:

а) физические упражнения

б) физическая нагрузка

в) физическая тренировка

г) урок физической культуры

22. Одним из вспомогательных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка

б) оздоровительные силы природы

в) физическая тренировка

г) физические упражнения

23. Что называется осанкой человека?

а) привычная поза человека в различных положениях

б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) вертикальное положение тела человека

г) силуэт человека

24. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

б) затылком, ягодицами, пятками

в) затылком, спиной, пятками

г) лопатками, ягодицами, пятками

25. Где должен находиться учитель, если ОРУ выполняются в круге?

а) в кругу

б) за кругом

в) в центре круга

26. Где должен находиться учитель, если ОРУ выполняются в шеренге?

а) в правом углу

б) перед строем

в) в левом углу

27. При обучении ОРУ показ как методический приём может использоваться:

а) без объяснения

б) только с объяснением

в) вместе с объяснением

28. При обучении ОРУ объяснение как методический приём может использоваться:

а) без показа

б) только с показом

в) вместе с показом

29. К строевым упражнениям относится:

а) ходьба на носках

б) ходьба противоходом

в) ходьба с высоким подниманием бедра

г) ходьба на внутренней стороне стопы

д) ходьба змейкой

е) ходьба на пятках

30. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжёлые предметы

б) свойство человека противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений

в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счёт внешних сопротивлений

г) комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

31. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс свойств, позволяющих выполнять работу в минимальный отрезок времени

в) способность быстро набирать скорость

г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

32. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) тренированностью

б) функциональной устойчивостью организма

в) выносливостью

33. Какое тестовое задание служит для определения уровня развития гибкости?

а) наклон вперёд

б) челночный бег

в) подтягивание на перекладине

34. Какое тестовое задание служит для определения уровня развития ловкости?

а) бег 60 м

б) челночный бег

в) прыжки в длину с места

35. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

а) сила

б) выносливость

в) координационные способности

36. 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

37. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

а) они выполняются медленно

б) они вызывают значительное напряжение мышц

в) в качестве отягощения используется собственный вес человека

38. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к акробатическим?

а) метания

б) ходьба

в) кувырки

г) бег

39. Какие из перечисленных ниже физических упражнений не относятся к акробатическим?

а) кувырки

б) стойки на голове

в) метания

г) бег

40. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову – ........

а) кувырок

б) переворот

в) перекидка

г) перекат

41. Вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову – .......

а) переворот

б) кувырок

в) перекидка

г) перекат

42. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами – .........

а) кувырок

б) мост

в) группировка лёжа

г) перекат

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

а) присед

б) упор

в) вис

г) наклон

44. Положение занимающегося, при котором его плечи выше точек опоры.

а) вис

б) сед

в) упор

г) стойка

45. Выберите из списка динамические акробатические упражнения:

а) мост

б) кувырок

в) стойка на лопатках

г) сальто

46. Выберите из списка статические акробатические упражнения:

а) шпагат

б) кувырок

в) стойка на руках

г) перекат

47. Легкая атлетика – это вид спорта, который включает:

а) ходьбу

б) бег

в) прыжки

г) метания

48. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

а) лазание

б) опорные прыжки

в) кувырки

г) метания

49. Какая дистанция не считается спринтерской?

а) 800 м

б) 400 м

в) 200 м

г) 100 м

50. Какая дистанция не считается стайерской?

а) 1 500 м

б) 3 000 м

в) 5 000 м

г) 10 000 м

51. В беге на короткие дистанции применяется старт:

а) высокий

б) с опорой на одну руку

в) низкий

г) любой из перечисленных

52. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется:

а) прямолинейно

б) по дуге

в) под углом

г) сначала прямолинейно, затем под углом

53. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:

а) на маховую ногу

б) на толчковую ногу

в) на обе ноги

г) на спину

54. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…

а) сильное выталкивание ногами

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

55. Какое физическое качество развивается у бегуна-стайера?

а) выносливость

б) гибкость

в) ловкость

г) сила

56. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…

а) с разбега

б) перешагиванием

в) перекатом

г) ножницами

57. В беге на длинные дистанции применяется старт:

а) высокий

б) с опорой на одну руку

в) низкий

г) любой из перечисленных

58. Ошибкой при постановке рук в низком старте не является:

а) опора на ладони

б) опора на кулаки

в) опора на все пальцы

г) кисти располагаются рядом друг с другом

59. Какое физическое качество развивается у бегуна-спринтера?

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

60. Один из способов преодоления подъёма на лыжах:

а) плугом

б) ёлочкой

в) махом

г) упором

61. Один из способов торможения на лыжах:

а) махом

б) плугом

в) ёлочкой

г) лесенкой

62. Выберите виды лыжного спорта:

а) бобслей

б) кёрлинг

в) шорт-трек

г) биатлон

д) скелетон

е) шорт-трек

ж) слалом

з) кёрлинг

63. В этом виде хода лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход

в) попеременный четырёхшажный ход

г) одновременный бесшажный ход

64. Как называется цикл движений, который состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочерёдно отталкивается руками?

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход

в) попеременный четырёхшажный ход

г) одновременный бесшажный ход

65. Как называется цикл движений, который состоит из поочерёдных четырёх шагов и двух попеременных толков палками на два последних шага?

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход

в) попеременный четырёхшажный ход

г) одновременный бесшажный ход

66. Цикл этого лыжного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

а) попеременный двухшажный ход

б) одновременный двухшажный ход

в) одновременный одношажный ход

г) одновременный бесшажный ход

67. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в… году.

а) 1952 г. (Норвегия)

б) 1956 г. (Италия)

в) 1960 г. (США)

г) 1964 г. (Австрия)

68. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:

а) Норвегия

б) Финляндия

в) Россия

г) Австрия

69. В России существует классификация, согласно которой все виды спорта, связанные с проявлением двигательной активности, подразделяются на пять основных групп: скоростно-силовые, циклические, со сложной координацией, спортивные игры и единоборства. *Выберите из списка сложно-координационные виды спорта:*

а) фристайл

б) синхронное плавание

в) конькобежный спорт

г) фигурное катание

д) вольная борьба

е) спортивная гимнастика

70. В России существует классификация, согласно которой все виды спорта, связанные с проявлением двигательной активности, подразделяются на пять основных групп: скоростно-силовые, циклические, со сложной координацией, спортивные игры и единоборства. *Выберите из списка циклические виды спорта:*

а) лёгкая атлетика

б) хоккей

в) велосипедный спорт

г) лыжные гонки

д) прыжки в воду

е) плавание

71. Какая страна стала родиной баскетбола?

а) Россия

б) Франция

в) США

г) Великобритания

72. Кто придумал баскетбол как игру?

а) Джордж Майкен

б) Джеймс Нейсмит

в) Луи Чемберлен

г) Джеймс Коннолли

73. Как начинается игра в баскетбол?

а) жеребьевкой

б) вводом мяча из-за боковой линии

в) спорным броском

74. Капитан баскетбольной команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди

б) иметь на майке полоску, подчеркивающую номер на груди

в) иметь повязку на руке

75. Баскетбольный матч состоит из:

а) двух таймов по 20 минут

б) трех таймов по 15 минут

в) четырех таймов по 10 минут

76. Пять олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

77. 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

в) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

78. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр в …

а) хоккее

б) гимнастике

в) борьбе и боксе

г) лёгкой атлетике

79. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?

а) в Азии

б) в Австралии

в) в Америке

г) в Африке

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

а) делегация страны-организатора

б) делегация страны, чьё название начинается на последние буквы алфавита

в) делегация страны-организатора следующей Олимпиады

г) делегация Греции

81. Кольцо какого цвета отсутствует на полотнище олимпийского флага?

а) красного

б) белого

в) зелёного

г) жёлтого

82. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Александр Легков – чемпионы Олимпийских игр в…

а) плавании

б) биатлоне

в) гимнастике

г) лыжных гонках