**1-3КФ. 25.06.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тест сдать до 26.06.2020.**

**Тест по физической культуре**

**Инструкция по заполнению тестовых заданий.**

**Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.**

**Критерии начисления баллов за правильные ответы:**

**1-30 вопросы – по 1 баллу.**

**31-38 – по 2 балла.**

**39-40 – от 3 до 5 баллов.**

**Всего можно набрать 56 баллов.**

**Итоговая оценка:**

**«5» - 42 балла (75%)**

**«4» - 28 баллов (50%)**

**«3» - 14 баллов (25%)**

**Вопросы.**

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

**а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;**

**б) процесс изменения функций и форм организма;**

**в) часть общей человеческой культуры.**

**2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?**

**а) 1976 г., Монреаль;**

**б) 1980 г., Москва;**

**в) 1984 г., Лос-Анджелес.**

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

**а) на личность в целом;**

**б) на сердечно-сосудистую систему;**

**в) на продолжительность жизни.**

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

**а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;**

**б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;**

**в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.**

**5. Что такое закаливание?**

**а) Укрепление здоровья;**

**б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;**

**в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.**

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

**а) Венок из ветвей оливкового дерева;**

**б) звание почётного гражданина;**

**в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.**

**7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

**а) Оглядываться назад;**

**б) задерживать дыхание;**

**в) переходить на соседнюю дорожку.**

**8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

**а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);**

**б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;**

**в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.**

**9. Каковы причины нарушения осанки?**

**а) Неправильная организация питания;**

**б) слабая мускулатура тела;**

**в) увеличение роста человека.**

**10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

**а) В них принимали участие атлеты со всего мира;**

**б) в период проведения игр прекращались войны;**

**в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.**

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

**а) Прыжки со скакалкой;**

**б) длительный бег до 25-30 минут;**

**в) подтягивание из виса на перекладине.**

**12.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

**а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;**

**б) бег с различной скоростью и продолжительностью;**

**в) эстафеты с набором различных заданий.**

**13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

**а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;**

**б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;**

**в) измерять пульс.**

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

**а) Платон (философ);**

**б) Пифагор (математик);**

**в) Архимед (механик).**

**15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

**а) Римский император Феодосий I;**

**б) Пьер де Кубертен;**

**в) Хуан Антонио Самаранч.**

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

**а) Сообщить об этом администрации учреждения;**

**б) вызвать «скорую помощь»;**

**в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).**

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

**а) Николай Панин-Коломенкин;**

**б) Дмитрий Саутин;**

**в) Ирина Роднина.**

**18. Чему равен один стадий?**

**а) 200м 1см;**

**б) 50м 71см;**

**в) 192м 27см.**

**19. Как переводится слово «волейбол»?**

**а) Летящий мяч;**

**б) мяч в воздухе;**

**в) парящий мяч.**

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

**а) Джеймс Нейсмит;**

**б) Майкл Джордан;**

**в) Билл Рассел.**

**21.  Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

**1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?**

**а) 1,2,3;**

**б) 3,2,1;**

**в) 2,1,3.**

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….**

**а) городу;**

**б) региону;**

**в) стране.**

**23.  Международный Олимпийский комитет является ….**

**а) международной неправительственной организацией;**

**б) генеральной ассоциацией международных федераций;**

**в) международным объединением физкультурного движения.**

**24. Основной формой подготовки спортсменов является ….**

**а) утренняя гимнастика;**

**б) тренировка;**

**в) самостоятельные занятия.**

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

**а) авитаминоз;**

**б) гипервитаминоз;**

**в) переутомление.**

**26.  Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …**

**1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.**

**а)1,2,3,4;**

**б) 2,3,1,4;**

**в) 3,2,4,1.**

**27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …**

**а) чистый;**

**б) правильный;**

**в) здоровый.**

**28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

**1) Ведомственные.**

**2) Внутренние.**

**3) Городские.**

**4) Краевые.**

**5) Международные.**

**6) Районные.**

**7) Региональные.**

**8) Российские.**

**а) 2,1,6,3,4,7,8,5;**

**б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;**

**в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .**

**29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

**а) гибкостью;**

**б) ловкостью;**

**в) выносливостью.**

**30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

**а) физическими способностями;**

**б) физическими качествами;**

**в) спортивными  движениями.**

**31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….**

**32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………**

**33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….**

**34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….**

**35. Самым быстрым способом плавания является ………………**

**36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………**

**38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.**

**40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор**