ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Олимпийские игры состоят из …

А	Соревнований между странами
Б	Соревнований по летним и зимним видам спорта
В	Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр
Г	Открытия, награждения участников и закрытия

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет …

А	Правительство страны.
Б	Национальный олимпийский комитет
В	Министерство спорта и туризма и молодежной политики
Г	Национальные спортивные федерации

3. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся…

А	В зависимости от решения Международного олимпийского комитета
Б	Как дополнительные к летним олимпийским играм
В	Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов
Г	Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

4. 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	Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает…

А	Борьба
Б	Бег
В	Метание
Г	Прыжки

6. В Древней Греции пятиборье называлось…

А	Апноэ
Б	Блицспринт
В	Панкратион
Г	Пентатлон

7. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

А	Развитие
Б	Закаленность
В	Тренированность
Г	Подготовленность

8. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это …

А	Физическое воспитание

Б	Физическое совершенство
В	Физическая подготовленность
Г	Физическая культура

9. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

А	Идеомоторный акт
Б	Содержание упражнения
В	Техника физических упражнений
Г	Характеристика упражнения

10. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

А	Закаливание
Б	Гигиена
В	Аутогенная тренировка
Г	Культура здоровья

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют…

А	Страйкер
Б	Легионер
В	Буер
Г	Трейсер

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является…

А	Увеличение объёма латеральных мышц
Б	Повышение уровня функциональных возможностей организма
В	Опорно-двигательного аппарата
Г	Рост абсолютной силы

13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют…

А	Крепатура
Б	Метаболизм
В	Патогенез
Г	Актин

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют …

А	Синтагм
Б	Спурт
В	Модерато
Г	Драйв

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью…

А	3 минуты
Б	5 минут
В	7 минут

Г	10 минут

16. В пляжном волейболе партия продолжается до…

А	12 очков
Б	15 очков
В	21 очка
Г	25 очков

17. Проштрафившейся команде футболистов судья назначает…

А	Штрафной удар
Б	Штрафные санкции
В	Красную карточку
Г	Штрафное очко

18. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как…

А	Ведущий
Б	Принимающий
В	Атакующий
Г	Разводящий

19. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории…

А	Задач физического воспитания
Б	Средств физического воспитания
В	Принципов физического воспитания
Г	Форм физического воспитания

20. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…

А	Кифоз
Б	Сколиоз
В	Спондилез
Г	Остеопороз

21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:

1. ***Деятельность учреждений здравоохранения.***
2. ***Наследственности.***
3. ***Состояние окружающей среды.***
4. ***Условия и образ жизни.***

А) 1, 2, 3, 4;
Б) 2, 4, 1, 3;
В) 4, 3, 2, 1;
Г) 3, 1, 4, 2.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
А) Жан Жак Руссо;
Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
А) 60-80;
Б) 70-90;
В) 75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
_____

26. Временное снижение работоспособности принято называть
_____

27. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется
_____

27. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
_____

28. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются
_____