

Вопросы для диф.зачёта гр.Н1

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) игры
- Г) соревнования на колесницах

2. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

3. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Б) изображение Олимпийского флага
- В) изображение пяти сплетенных колец
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

4. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения тактической подготовкой
- В) уровень владения системой движений
- Г) уровень владения двигательным действием

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) утомлением
- В) напряжением
- Г) передозировкой

7. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

8.Какое из перечисленных ниже физических упражнений относится к циклическим?

- А) метания
- Б) бег
- В) прыжки
- Г) кувырки

9.Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

10.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

11.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) гимнастика
- Б) тяжелая атлетика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

12.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) прыжков в высоту
- Б) бега с максимальной скоростью
- В) занятий легкой атлетикой
- Г) подвижных и спортивных игр

13.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

14. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

15. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

16. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:

- А) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- В) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- Г) частотой сердечных сокращений.

17. 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.

18. Основными показателями физического развития человека являются:

- А) антропометрические характеристики человека
- Б) результаты прыжка в длину с места
- В) результаты в челночном беге
- Г) уровень развития общей выносливости

19. Физическая культура направлена на совершенствование :

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) состояние здоровья человека
- В) природных физических свойств человека
- Г) техники двигательных действий

20. Что называется осанкой:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) антропометрические характеристики человека

21. Структура обучения движениям обусловлена...

- А) соотношением методов обучения и воспитания.
- Б) индивидуальными особенностями обучающегося.
- В) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- Г) закономерностями формирования двигательных навыков.

22. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- А) разнообразием форм занятий.
- Б) сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- В) особенностями построения урочных форм занятий.
- Г) взаимодействием эффектов занятий.

23. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- А) Спорт – это соревновательная деятельность.
- Б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- В) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- Г) Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

24. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- А) тренировкой.
- Б) подготовкой.
- В) гипердинамией.
- Г) стимуляцией.

25. Основой методики воспитания физических качеств является...

- А) выполнение физических упражнений.
- Б) возрастная адекватность нагрузки.
- В) обучение двигательным действиям.
- Г) постепенное повышение силы воздействия.

26. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...

- А) увеличением ответных реакций организма.
- Б) показателями количества и качества двигательной активности.
- В) обратно пропорциональной зависимостью.
- Г) прямо пропорциональной зависимостью.

27. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- А) по частоте дыхания;
- Б) по частоте сердечно-сосудистых упражнений;
- В) по объёму выполненной работы.
- Г) внешние признаки

28. Что называется разминкой?

- А) подготовка организма к предстоящей работе.
- Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- В) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений
- Г) стартовая готовность

29. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- А) упражнения на развитие выносливости;
- Б) бег и общеразвивающие упражнения
- В) упражнения на развитие гибкости и координации движений
- Г) упражнения на скорость

30. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- А) спортивные единоборства;
- Б) циклические;
- В) спортивные игры;
- Г) не циклические.