

Тесты

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - 9-11 классы

Цель: Проверка теоретического уровня знаний в области физической культуры и спорта

1. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. правильное выполнение двигательных действий.
- в. уровень владения движением при активизации внимания.
- г. способы управления двигательными действиями.

2. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости.
- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм выносливости.

3. 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.

4. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а. переносится организмом относительно легко.
- б. достаточно большая, но ее можно повторить.
- в. мала и ее следует увеличить.
- г. высокая и необходимо время отдыха увеличить.

5. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- а.** напряжением определенных мышечных групп.
- б.** временем и количеством повторений двигательных действий.
- в.** внешними параметрами его двигательной активности.
- г.** подготовленностью и состоянием здоровья человека.

6. Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность принято называть...

- а.** функциональными системами.
- б.** физическими качествами.
- в.** мышечными напряжениями.
- г.** координационными способностями.

7. При воспитании гибкости следует стремиться к...

- а.** гармоничному увеличению подвижности в основных суставах.
- б.** оптимальной амплитуде движений в плечевом суставе.
- в.** достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
- г.** увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

8. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а.** 160 ударов в минуту.
- б.** 160 и выше ударов в минуту.
- в.** 140 ударов в минуту.
- г.** 120 ударов в минуту.

9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а.** главного звена техники.

- б. основы техники.
- в. подводящих упражнений.
- г. исходного положения.

10. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а. биологических.
- б. мотивов.
- в. привычек.
- г. убеждений.

11. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является...

- а. электростимуляция.
- б. переменных упражнений, выполняемых «до отказа».
- в. круговая тренировка на основе силовых упражнений.
- г. использование предельных и непредельных отягощений.

12. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя зарядка
- г. выполнение физических упражнений.

КЛЮЧИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
г	в	б	а	в	б	а	б	а	в	г	в