

Тесты

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - 7-8 КЛАССЫ

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

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. подготовку к профессиональной деятельности.
- г. сохранение и улучшение здоровья людей.

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. подвижных и спортивных игр.
- б. выпрыгиваний вверх с места.
- в. скоростно-силовых упражнений.
- г. прыжков в глубину.

3. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

- а. спортивным отбором.
- б. педагогическим тестированием.
- в. спортивной ориентацией.
- г. диагностикой предрасположенности.

4. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
- в. ожидается команда «марш».
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. двигательный режим
- б. рациональное питание
- в. закаливание организма
- г. личная и общественная гигиена

6. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а. колонной
- б. шеренгой
- в. двухшеренговый строй
- г. линейным строем

7. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а. жизненной емкости легких
- б. индекса гибкости
- в. роста
- г. объема легких

8. Под физическим развитием понимается...

- а. комплекс таких показателей, как рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия.
- б. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- в. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- г. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную.
- б. основную, подготовительную, специальную.
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья.
- г. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

10. Лордоз - ...

- а. искривление позвоночника вперед.
- б. искривление позвоночника назад.
- в. искривление позвоночника вправо.
- г. искривление позвоночника влево

КЛЮЧИ

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