Тестовые задания

для проведения теоретического экзамена в письменной форме

Общая характеристика тестовых материалов:

Общее количество заданий –25 (общие тесты для обучающихся МОАУДО ДЮСШ №3)

Задания составлены в тестовой форме разных типов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

фамилия, имя, отчество аттестуемого

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

группа, отделение

|  |
| --- |
| Вопросы |
| **1. Физическая культура это:**   1. часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; 2. часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека; 3. наука о природе двигательной деятельности человека. |
| **2. Сила это:**  1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;  2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;  3) способность поднять большой груз. |
| **3. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:**   1. интенсивностью; 2. задачами; 3. местом проведения. |
| **4. К объективным показателям самоконтроля относится:**  1) частота сердечных сокращений; 2) самочувствие;  3) аппетит. |
| **5. Переутомление это:**  1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;  2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;  3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата. |
| **6. Меры профилактики переутомления:**   1. посидеть 3-4 минуты; 2. сменить вид деятельности; 3. прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации. |
| **7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:**  1) да;  2) нет. |
| **8. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:** |
| 1) расходы;  2) учебный;  3) участники. |
| **9. К активному отдыху относится:**   1. физкультурно-спортивное занятие; 2. сон; 3. отдых сидя. |
| **10. Утомление это:**  1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;  2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;  3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений. |
| **11. Девиз Олимпийских игр:**  1) сильные, смелые, ловкие;  2) быстрее, выше, сильнее;  3) быстрота, ловкость, сила. |
| **12. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:**  1) через 2 года;  2) через 1 год;  3) через 4 года. |
| **13. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:**  1) больше;  2) меньше. |
| **14. Гибкость это:**   1. растяжение мышц человека на максимальную длину; 2. способность совершать максимальные по амплитуде движения; 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик». |
| **15. Ловкость это:**   1. способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; 2. способность быстро освоить новое двигательное действие; 3. сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики. |
| **16. Преимущественно сила необходима в виде спорта:**  1) борьба классическая; 2) стайерский бег;  3) плавание. |
| **17. Средствами физической культуры являются:**   1. теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы; 2. физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы; 3) физические упражнения. |
| **18. Дневник самоконтроля нужен для:**   1. контроля родителей; 2. коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; 3) лично спортсмену. |
| **19. К физическим качествам не относится:**   1. ловкость; 2. прыгучесть; 3) быстрота. |
| **20. Выносливость это:** |
| 1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;  2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;  3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению. |
| **21. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:**   1. больше; 2. меньше. |
| **22. Спортивные игры отличаются от подвижных:**  1) ведением счёта;  2) строгими правилами;  3) спортивной формой. |
| **23. Спорт. Определение:**   1. спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях; 2. спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях; 3. спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности. |
| **24. Структура урока физической культуры состоит из частей:**  1) подготовительной, основной и заключительной;  2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;  3) первой, второй и третьей. |
| **25. Быстрота это:**   1. комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции; 2. способность быстро развивать скорость движений; 3. скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию. |

**Инструкция выполнения тестовых заданий** **по проверке теоретических знаний:**

* Тестирование проводится в учебной аудитории.
* Задание выполняется самостоятельно.
* Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15 минут.
* В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.
* «Стоимость» правильного ответа на один вопрос составляет 1 балл.
* Результат теста: «Отлично» - 20-25 баллов.

«Хорошо» - 15-19 баллов.

«Удовлетворительно» - 8-14 баллов. «Неудовлетворительно» - 0-7 баллов.