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.