

Контроль усвоения учебного материала.
Теория и история физической культуры.

- 1. В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?**
 - а) в 1896 г.;
 - б) в 1900 г.;
 - в) в 1904 г.
- 2. В каком городе будут проводиться XXIX летние Олимпийские игры?**
 - а) в Лондоне;
 - б) в Пекине;
 - в) в Афинах;
 - г) в Вашингтоне.
- 3. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?**
 - а) Бег 50 км;
 - б) бег 42 км 195 м;
 - в) бег 32 км 195 м;
 - г) бег 30 км 190 м.
- 4. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР – участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанции 5000 м и 10000 м.**
 - а) Петр Болотников;
 - б) Владимир Куц;
 - в) Игорь Чернявский.
- 5. Как звучит девиз Олимпийских игр?**
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Быстрее, дальше, выше»;
 - в) «Будь всегда первым»;
 - г) «Спорт, здоровье, радость».
- 6. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотнище?**
 - а) Единство пяти стран;
 - б) единство пяти континентов;
 - в) единство участников Игр.
- 7. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...**
 - а) двух последовательных лет;
 - б) трех последовательных лет;
 - в) четырех последовательных лет;
 - г) шести последовательных лет.
- 8. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?**
 - а) Показатели силы, быстроты, выносливости;
 - б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;
 - в) показатели спортивных результатов.
- 9. К основным физическим качествам относятся ...**
 - а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
 - б) бег, прыжки, метания;
 - в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.
- 10. Физические качества развиваются ...**
 - а) целенаправленно;
 - б) сами по себе;
 - в) при обучении технике упражнений.

- 11. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**
- а) Спортивные единоборства;
 - б) циклические;
 - в) не циклические.
- 12. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?**
- а) Серийно-повторный;
 - б) равномерный;
 - в) интервальный.
- 13. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?**
- а) Показатели бега на короткие и средние дистанции;
 - б) способность многократно повторять заданное упражнение;
 - в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.
- 14. Понятие «ловкость» определяется как ...**
- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
 - б) способность выполнять упражнения быстрее других;
 - в) способность жонглировать тремя мячами.
- 15. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**
- а) Фехтование;
 - б) баскетбол;
 - в) фигурное катание;
 - г) художественная гимнастика.
- 16. Что мы понимаем под термином «здоровый образ жизни»?**
- а) Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
 - б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
 - в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.
- 17. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**
- а) По частоте дыхания;
 - б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
 - в) по объёму выполненной работы.
- 18. Какой нагрузке по интенсивности соответствует ЧСС 140-160 уд./мин.?**
- а) Низкой;
 - б) средней;
 - в) высокой.
- 19. Что называется разминкой?**
- а) Чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
 - б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
 - в) подготовка организма к предстоящей работе.
- 20. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**
- а) Упражнения на развитие выносливости «на выносливость»;
 - б) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
 - в) бег и общеразвивающие упражнения.
- 21. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**
- а) Повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
 - б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
 - в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.
- 22. Одним из принципов закаливания является систематичность – это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...**
- а) ежедневно;
 - б) через день;

- в) через два дня;
 - г) когда захочется.
- 23. Определите правильную последовательность применения водных процедур:**
- а) купание, душ, обливание, обтирание;
 - б) обливание, душ, обтирание, купание;
 - в) обтирание, обливание, душ, купание.
- 24. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...**
- а) переход от сильных раздражителей к слабым;
 - б) последовательный переход от больших доз воздействия к меньшим;
 - в) последовательный переход от малых доз воздействия к большим.
- 25. Как проверить правильность своей осанки?**
- а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
 - б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
 - в) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.
- 26. при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...**
- а) накладывать холод на переносицу;
 - б) сморкаться, крутить головой;
 - в) наклонять голову назад и закладывать ватные тампончики.
- 27. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более ...**
- а) 1,5-2 ч;
 - б) 2,5-3 ч;
 - в) 3-4 ч.
- 28. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя ...**
- а) удалять воду из легких и дыхательных путей;
 - б) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
 - в) класть пострадавшего на мягкую подстилку, наклонять его голову вперед.
- 29. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений: 1. Упражнения «на силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление». 4. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6. Упражнения «на выносливость»:**
- а) 3, 2, 6, 4, 1, 5;
 - б) 5, 2, 4, 1, 6, 3;
 - в) 2, 4, 6, 1, 5, 3;
 - г) 1, 5, 2, 3, 4, 6.
- 30. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**
- а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;
 - б) снижению показателей физического развития;
 - в) быстрому утомлению организма, усталости.

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	б	21.	б
2.	б	12.	а	22.	а
3.	б	13.	в	23.	в
4.	б	14.	а	24.	в
5.	а	15.	г	25.	в
6.	б	16.	б	26.	б
7.	в	17.	б	27.	а
8.	б	18.	б	28.	в
9.	в	19.	в	29.	б
10.	б	20.	в	30.	а