**Тестирование уровня знаний**

**в области физической культуры и спорта**

**учащихся 11 класса**

Составил: учитель физической культуры

Астраханцева Г.В.

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта учащихся 11 класса**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

**а.** Римский император Феодосий I.;

**б.** Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

**в**. Философ-мыслитель древности Аристотель;

**г.** Хуан Антонио Самаранч.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…**

**а.** В. Алексеев;

**б.** В. Иванов;

**в.** н.Орлов;

**г.** Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Лорд Майкл Килланин.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

**а.** США;

**б**. Китай;

**в.** Великобритания;

**г.** Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…**

**а**. спортивной гимнастике;

**б.** художественной гимнастике;

**в.** синхронном плавании;

**г.** лёгкой атлетике.

**6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

**а.** Италия;

**б.** Бразилия;

**в.** Россия;

**г.** Болгария.

**7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?**

**а.** Америка;

**б.** Финляндия;

**в.** Германия;

**г.** Россия.

**8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…**

**а.** Токио;

**б.** Чикаго;

**в.** Рио-де-Жанейро;

**г.** Мадрид.

**9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

**а.** сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

**б.** не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

**в.** сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

**г.** относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**10. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…**

**а.** способствующие повышению быстроты движений;

**б.** способствующие снижению веса тела;

**в.** объединенные в форме круговой тренировки;

**г.** способствующие увеличению мышечной массы.

**12.** **Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

**а.** физической нагрузкой;

**б.** интенсивностью физической нагрузки;

**в.** моторной плотностью урока;

**г.** общей плотностью урока.

**13. 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.** оздоровительную, физкультурную, спортивную;

**в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**г.** основную, подготовительную, специальную.

**14. Назовите основные физические качества человека:**

**а.** быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.** быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

**а.** гибкость;

**б.** ловкость;

**в.** быстрота;

**г.** реакция.

**16. С помощью какого теста определяется ловкость?**

**а.** 6-ти минутный бег;

**б.** подтягивание;

**в.** челночный бег;

**г.** бег 100 метров.

**17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

**а.** скоростным индексом;

**б.** скоростной выносливостью;

**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей;

**г.** абсолютным запасом скорости.

 **18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…**

**а.** специальной выносливости;

**б.** скоростной выносливости;

**в.** общей выносливости;

**г.** элементарных форм выносливости.

**19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.** челночный бег;

**б.** подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку;

**г.** упражнения «на равновесие».

 **20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

**а.** координацию;

**б.** быстроту;

**в.** выносливость;

**г.** гибкость.

**21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как…**

**а.** индивидуальный;

**б.** дозированный;

**в.** повторный;

**г.** рациональный.

**22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.** подводящими;

**б.** корригирующими;

**в.** имитационными;

**г.** общеразвивающими.

**23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

**а.** время выполнения двигательного действия;

**б.** продолжительность сна;

**в.** коэффициент выносливости;

**г.** величина частоты сердечных сокращений.

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

**а.** 120 ударов в минуту;

**б.** 140 ударов в минуту;

**в.** 160 ударов в минуту;

**г.** 160 и выше ударов в минуту.

**25. Главной причиной нарушения осанки является...**

**а.** слабость мышц;

**б**. привычка к определенным позам;

**в.** отсутствие движений во время школьных уроков;

**г.** ношение сумки, портфеля в одной руке.

**26. Основными источниками энергии для организма являются:**

**а.** белки и жиры;

**б.** витамины и жиры;

**в.** углеводы и витамины;

**г.** белки и витамины.

**27. 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.

**28. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.** 6м х 9м;

**б.** 6м х 12м;

**в.** 9м х 12м;

**г.** 9м х18м.

**29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1.Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;

5. Восстановление работоспособности;

6. Активизация внимания.

**а.** 1, 4.

**б.** 2, 4.

**в.** 2, 6.

**г.** 3, 5.

**30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…**

а. физиологической;

б. по признаку спортивной специализации;

в. по признаку особенностей мышечной деятельности;

г. биомеханической.

 *(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)*

31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

32. Расстояние по фронту между занимающимися называется…

33. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…

35. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

36. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом…

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**Ключ ответов (9-10-11 классы)**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |
| --- |
| **Задания в закрытой форме** |
| № | Варианты ответов |  | № | Варианты ответов |
| вопроса |  |  | вопроса |  |
|  |
| **1** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **16** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **2** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **17** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **3** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **18** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **4** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **19** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **5** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **20** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **6** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **21** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |  |
| **7** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **22** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **8** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **23** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **9** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **24** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **10** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **25** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **11** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **26** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **12** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **27** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **13** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **28** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **14** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **29** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  |
| **15** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | **30** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |
|  | **Задания в открытой форме** |
| **31** | **строем** |  | **34** | **роста** |
|  |
| **32** | **интервалом** |  | **35** | **кувырок** |
|  |
| **33** | **гибкость** |  | **36** | **палестра** |
|  |
|  |

Список литературы

1.Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика

/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва:

Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796

ББК 75.1 Кх-2

2.Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович

Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование) УДК 96

ББК 75.3я73 Кх-4

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической

подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с.

УДК 796 ББК 65.9 Кх-2

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет

/Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160с. УДК 796 ББК

75.1 Кх-3

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж

Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия,

2006. - 480с. - (Высшее профессиональное образование) УДК 796 ББК 75.1 Кх-2