Физическая культура

1.

Каким видом науки является теория и методика физической культуры?

A) *Педагогическая наука*
B) *Экономическая наука*
C) *Техническая наука*
D) *Естественная наука*

2.

Какие аспекты физического воспитания научно обосновывает теория и методика физической культуры?

A) *Только контроль*
B) *Только техническую сторону*
C) *Только организационную сторону*
D) *Цели и задачи*

3.

На какой основе теория и методика физической культуры определяет организацию процесса физического воспитания?

A) *Свободной* B) *Научной* C) *Опытной*
D) *Случайной*

4.

С какой точки зрения теория и методика физической культуры анализирует физическое воспитание?

A) *Статистической* B) *Технической*
C) *Научно-теоретической*
D) *Описательной*

5.

Что понимается под средствами физического воспитания?

A) *Соревновательный процесс*
B) *Только спортивные занятия*
C) *Только гигиенические требования*
D) *Комплекс факторов, используемых для достижения цели физического воспитания*

6.

Из скольких этапов состоит процесс обучения движениям?

A) *4* B) *3* C) *2* D) *5*

7.

Что понимается под физическими качествами?

A) *Достижение спортивных результатов*
B) *Техника движений*
C) *Формы и виды занятий*
D) *Свойства, определяющие физические возможности человека*

8.

Что из нижеперечисленного относится к основным физическим качествам?

A) *Подвижность* B) *Скорость*
C) *Координация* D) *Расторопность*

9.

Каков основной фактор при воспитании силы?

A) *Степень сопротивления*
B) *Положение тела* C) *Скорость движения*
D) *Время занятия*

10.

Какими должны быть упражнения при развитии быстроты?

A) *Длительными*
B) *Технически сложными*
C) *Выполняемыми на максимальной скорости*
D) *Со средней нагрузкой*

11.

Что изучает дисциплина спортивная физиология?

A) *Функции организма под воздействием физических упражнений*
B) *Спортивную технику*
C) *Историю спорта*
D) *Правила соревнований*

12.

Какова основная задача спортивной физиологии?

A) *Составление графика соревнований*
B) *Изучение функционального состояния организма спортсменов*
C) *Проектирование спортивных сооружений*
D) *Разработка спортивной одежды*

13.

Как называется процесс приспособления организма под воздействием упражнений?

A) *Стресс* B) *Регенерация* C) *Адаптация* D) *Утомление*

14.

С деятельностью каких систем связана ответная реакция организма на нагрузку?

A) *Только мышечная система*

B) *Кожная система*

C) *Сердечно-сосудистая и дыхательная системы*

D) *Пищеварительная система*

15.

Какой основной показатель функционального резерва ССЗ?

A) *Содержание гемоглобина в крови*

B) *Ударный объем сердца во время нагрузки*

C) *ЧСС в покое*

D) *Уровень кровяного давления*

16.

Что характеризует максимальное потребление кислорода (VO? max)?

A) *Аэробную работоспособность*

B) *Анаэробные возможности*

C) *Мышечную силу*

D) *Частоту дыхания*

17.

В каком состоянии функциональные резервы проявляются полностью?

A) *Во время сна*

B) *При минимальной активности*

C) *Во время максимальной физической нагрузки*

D) *В состоянии покоя*

18.

К какому типу упражнений физиологически относится марафонский бег?

A) *Анаэробно-лактатные* B) *Статические* C) *Аэробные* D) *Анаэробно-алактатные*

19.

На какие группы делятся физические упражнения по механизму энергообеспечения?

A) *Динамические и статические*

B) *Упражнения на силу и скорость*

C) *Аэробные, анаэробно-алактатные и анаэробно-лактатные*

D) *Общеразвивающие и специальные*

20.

Какой показатель характерен для анаэробно-лактатных упражнений?

A) *Отсутствие накопления молочной кислоты*

B) *Достаточное количество кислорода*

C) *Замедление сердцебиения*

D) *Большое накопление молочной кислоты*

21.

Какова основная задача основной гимнастики?

A) *Лечение заболеваний*

B) *Обеспечение общего физического развития*

C) *Повышение спортивных результатов*

D) *Повышение производительности труда*

22.

Что развивает гимнастика, требующая силы и ловкости?

A) *Дыхание* B) *Отдых* C) *Силу и расторопность* D) *Статическое состояние*

23.

На что направлена задача видов прикладной гимнастики по классификации 1968 года?

A) *На трудовую, военную и лечебную деятельность*

B) *На соревнование*

C) *На эстетическое воспитание*

D) *На рекорд*

24.

Что составляет основу средств гимнастики?

A) *Спортивные соревнования*

B) *Физические игры*

C) *Гимнастические упражнения*

D) *Теоретические знания*

25.

В чем заключается основная задача строевых упражнений?

A) *Повышение гибкости*

B) *Повышение силы*

C) *Формирование организационных и дисциплинарных навыков*

D) *Развитие скорости*

26.

Как бегут спортсмены в беге с барьерами?

A) *Каждый по отдельной дорожке*

B) *Парами*

C) *На общей дорожке*

D) *По очереди*

27.

В чем заключается основная цель эстафетного бега?

A) *Разделить дистанцию поровну*

B) *Повысить командную выносливость*

C) *Доставить эстафетную палочку к финишу как можно быстрее*

D) *Выявить самого быстрого бегуна*

28.

Какое правило действует при беге на 400 метров и более короткие дистанции?

A) *Бег оценивается по времени*

B) *Отдельная дорожка только до поворота*

C) *Для каждого бегуна выделяется отдельная дорожка*

D) *Бегуны бегут по общей дорожке*

29.

Сколько основных видов бега существует в легкой атлетике?

A) *6* B) *4* C) *3* D) *5*

30.

К какому типу относятся прыжки в длину и тройной прыжок?

A) *Горизонтальные прыжки*
B) *Смешанные прыжки*
C) *Естественные прыжки*
D) *Вертикальные прыжки*

31.

К какой группе относятся прыжки в высоту и прыжки с шестом?

A) *Естественные прыжки*
B) *Горизонтальные прыжки*
C) *Эстафетные прыжки*
D) *Вертикальные прыжки*

32.

Какие виды спорта относятся к метаниям в легкой атлетике?

A) *Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота*

B) *Бег, метания*

C) *Метание копья, прыжки*

D) *Метание диска, эстафета, марафон*

33.

Какие виды спорта относятся к метаниям в легкой атлетике?

A) *Метание копья, прыжки*

B) *Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота*

C) *Метание диска, эстафета, марафон*

D) *Бег, метания*

34.

Какое движение использует спортсмен при метании диска и молота?

A) *Круговое движение* B) *Прямой разбег*
C) *Прыжок с метанием*
D) *Метание с места*

35.

Традиционным видом спорта какого народа является национальный кураш?

A) *Казахский* B) *Киргизский*
C) *Турецкий* D) *Узбекский*

36.

Какой организацией управляется международный кураш?

A) *UWW* B) *IOC* C) *FIFA* D) *IKA*

37.

Какие действия входят в технику передвижения без мяча в футболе?

A) *Только бег вперед*

B) *Бег с изменением направления, прыжки, финты*

C) *Ведение мяча и нанесение удара*

D) *Прием мяча*

38.

В каком ответе полностью указаны способы бега для футболистов?

A) *Бег вперед и назад*

B) *Бег с прыжками*

C) *Бег вперед, назад, скрестным и приставным шагом*

D) *Только бег боком*

39.

Где должно быть основное расположение вратаря?

A) *Посередине поля*

B) *В центре штрафной площади*

C) *В 1 метре перед линией ворот*

D) *В 20–30 см перед линией ворот*

40.

Как называлась игра волейбол в период её возникновения?

A) *Летящий мяч* B) *Net ball*
C) *Basket volley* D) *Flying ball*

41.

С какого года волейбол включен в программу Олимпийских игр?

A) *1960 год* B) *1964 год* C) *1968 год*
D) *1956 год*

42.

Какая стойка чаще всего используется для приема и передачи мяча?

A) *Средняя (основная) стойка*

B) *Низкая стойка*

C) *Высокая стойка*

D) *Стойка в прыжке*

43.

В каком году была создана игра баскетбол?

A) *1895 год* B) *1901 год* C) *1891 год*
D) *1889 год*

44.

Кто изобрел игру баскетбол?

A) *Джеймс Нейсмит* B) *Джон Локк*
C) *Уильям Морган* D) *Пьер де Кубертен*

45.

Сколько игроков одной команды одновременно участвует на поле в гандболе?

A) *7* B) *6* C) *8* D) *5*

46.

Какова основная цель игры гандбол?

A) *Метание мяча вдаль*

B) *Быстрое передвижение по полю*

C) *Отбирание мяча у соперника*

D) *Забрасывание мяча в ворота соперника*

47.

Какова основная цель игры в настольный теннис?

A) *Удержание мяча на столе*

B) *Удар мяча вдаль*

C) *Приземление мяча на сторону соперника согласно правилам*

D) *Быстрый удар по мячу*

48.

Какое определение дано игре бадминтон в тексте?

A) *Только современный вид спорта*

B) *Древняя игра, о происхождении которой много значений*

C) *Игра, возникшая только в Англии*

D) *Создана как Олимпийская игра*

49.

Каким процессом являются подвижные игры?

A) *Свободные и нерегулируемые движения*

B) *Занятие, имеющее только соревновательную форму*

C) *Сложная деятельность, осуществляемая на основе установленных правил*

D) *Только комплекс физических упражнений*

50.

Какие физические качества проявляются в подвижных играх?

A) *Только гибкость*

B) *Скорость, стремительность и действия по ситуации*

C) *Статическое равновесие*

D) *Только сила и выносливость*

51.

Как называется фестиваль народных игр, посвященный узбекским женщинам?

A) *Догонялки* B) *Игры Томарис*
C) *Праздник весны* D) *Дочери Томарис*

52.

В чем заключаются полезные аспекты подвижных игр в современный период?

A) *В веселости* B) *В массовости*
C) *В устранении скуки*
D) *В соответствии возрасту*

53.

На какие типы делятся спортивные сооружения по своему назначению?

A) *Временные и постоянные*

B) *Открытые и закрытые*

C) *Малые и большие*

D) *Основные и вспомогательные*

54.

Какие сооружения относятся к открытым спортивным сооружениям?

A) *Спортивные залы*

B) *Гимнастические залы*

C) *Плавательные бассейны*

D) *Стадионы и спортивные площадки*

55.

Как делятся спортивные сооружения по расположению?

A) *Открытые и закрытые*

B) *Государственные и частные*

C) *Большие и малые*

D) *Отдельные и комплексные*

56.

Какие занятия проводятся в спортивных залах образовательных учреждений?

A) *Только профессиональные спортивные занятия*

B) *Только соревнования*

C) *Занятия для отдыха*

D) *Уроки физической культуры*

57.

Для чего используются покрытия в спортивных сооружениях?

A) *Для повышения стоимости сооружения*

B) *Для обеспечения комфортного и безопасного движения спортсменов*

C) *Только для эстетического вида*

D) *Для зрителей*

58.

Какому богу были посвящены древние Олимпийские игры?

A) *Зевс* B) *Аполлон* C) *Арес*
D) *Афина*

59.

Женщины в древних Олимпийских играх:

A) *Участвовали только в беге*

B) *Были только зрителями*

C) *Участвовали в соревнованиях*

D) *Вообще не участвовали и не смотрели*

60.

В каком виде спорта женщины впервые приняли участие в современных Олимпийских играх?

A) *Легкая атлетика* B) *Теннис*
C) *Гимнастика* D) *Плавание*

61.

Для кого проводились соревнования, ставшие основой официального создания Паралимпийских игр?

A) *Спортсмены с врожденной инвалидностью*

B) *Спортсмены с нарушением зрения*

C) *Спортсмены с нарушением слуха*

D) *Инвалиды войны, получившие ранения*

62.

Какой организацией управляются Азиатские игры?

A) *IOC (MOK)*

B) *OCA (Олимпийский совет Азии)*

C) *UNESCO*

D) *AFC*

Правильно соотнесите между сабой варианты ответов (A-F) с тестовыми заданиями 63-65.

63. Что является основным средством, обеспечивающим физическое развитие через двигательную деятельность? **64. Как называется закаливание организма через воздействие солнца, воздуха и воды?** **65. Как называются факторы, связанные с соблюдением чистоты, питания и режима дня?**	A) *Оздоровительные силы природы* B) *Режим отдыха и сна* C) *Факторы, связанные с соблюдением чистоты, питания и режима дня* D) *Массаж и закаливающие упражнения* E) *Физические упражнения* F) *Спортивное оборудование и инвентарь*

Правильно соотнесите между сабой варианты ответов (A-F) с тестовыми заданиями 66-68.

66. В каком порядке выполняются упражнения? **67. Для чего осознается цель занятия?** **68. На какой основе проводится занятие?**	A) *Функциональное состояние* B) *В смешанном порядке* C) *Сознательность* D) *В группе* E) *Средства физических упражнений* F) *Сначала выносливость*

69.

Почему теория и методика физической культуры сформировалась как самостоятельная дисциплина?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

70.

Что означает «системность» содержания теории и методики физической культуры?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

71.

На какие факторы опирается теория и методика физической культуры при управлении процессом физического воспитания?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

72.

Что понимается под средствами физического воспитания?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

73.

Что понимается под физическими качествами?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

74.

Какие физиологические возможности выражает понятие функциональных резервов?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

75.

Какому процессу служит повышение функционального резерва дыхательной системы?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

76.

Что такое адаптация?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

77.

В каких условиях формируется долговременная адаптация?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

78.

На какие виды делятся упражнения по мощности выполняемой работы?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

79.

Каков основной физиологический признак анаэробно-алактатных упражнений?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.

80.

Что является основным фактором воздействия при воспитании силы?

Ответ: _____

Внимание! Перенесите свой ответ в лист ответов.