**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 1**

1. **Специфика физического воспитания заключается в...**

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. создании благоприятных условий для развития человека.

г. воспитании физических качеств человека.

**2. Физическая подготовка представляет собой...**

а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**3. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

а. Положении об Олимпийской солидарности.

б. Олимпийской клятве.

в. Олимпийской хартии.

г. Официальных разъяснениях МОК.

**4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
4. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

а. энергетических возможностей организма.

б. настойчивости, выдержки, мужества.

в. технической подготовленности.

г. максимальной частоты движений.

**6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а. подготовки к профессиональной деятельности.

б. развития резервных возможностей организма человека.

в. сохранения и восстановления здоровья.

г. физической подготовленности человека к жизни.

**7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадиодром.
4. амфитеатр.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

а. у горы Олимп.

б. в Афинах.

в. в Спарте.

г. в Олимпии.

**9. Игры Олимпиады проводятся...**

а. в зависимости от решения МОК.

б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

а. физическим развитием.

б. физическими упражнениями.

в. физическим трудом.

г. физическим воспитанием.

**11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

а. обеспечения полноценного физического развития.

б. совершенствования телосложения.

в. закаливания и физиотерапевтических процедур.

г. формирования двигательных умений и навыков.

**12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического**

**воспитания решаются на основе…**

а. закаливания и физиотерапевтических процедур.

б. совершенствования телосложения.

в. обеспечения полноценного физического развития.

г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их…**

а. форма

б. содержание

в. техника

г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

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

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …. году.**

а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.
4. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно…**

а. уровнем развития первобытных людей.

б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей.

г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а. возрастная адекватность нагрузки.

б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений.

г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует…**

а. обучающе-развивающая направленность.

б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …**

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.

**КЛЮЧ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 1**

1в

2а

3в

4б

5г

6г

7б

8г

9б

10б

11а

12в

13б

14а

15в

16в

17а

18б

19г

20б

21а

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 2**

**1.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»**

* + 1. Гимнастика
    2. Легкая атлетика
    3. Тяжелая атлетика

**2.Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 32км.180м
2. 40км.190м
3. 42км.195м

**3.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой при тренировке) приводит к …**

1. Экономии сил
2. Улучшению спортивного разряда
3. Травмам

**4. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

1. Быстрее, выше, сильнее
2. Быстрее, дальше, выше
3. Будь всегда первым
4. Спорт, здоровье, радость

**5. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?**

1. Показатели силы, быстроты, выносливости
2. Показатели веса, роста, жизненной ёмкости легких и других антропометрических данных
3. Показатели спортивных результатов

**6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

1. Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
2. Активную деятельность, направленную на укрепление и сохранение здоровья
3. Активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям

**7. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории**

1. Биологических
2. Мотивов
3. Привычек
4. Убеждений

**8. Предметом обучения в физическом воспитании являются**

1. Физкультурные занятия
2. Физические упражнения
3. Способы решения двигательных задач
4. Двигательные действия

**9. Под техникой двигательных действий понимают:**

А. способ целесообразного решения двигательных задач

Б. способ организации движений при выполнении упражнений

В. Рациональную организацию двигательных действий

**10.Что такое двигательный навык?**

А. Способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

Б. способность выполнять двигательное действие автоматически

В. Способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.

**11.Под быстротой как физическим качеством понимается:**

А. способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы

Б. способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени

В. Способность человека быстро набирать скорость

**12. Чем характеризуется физическая нагрузка?**

А. количеством повторных движений

Б. величиной воздействия упражнений на организм

В.самочувствием человека

**13. Дайте характеристику утомлению. Это…**

А.Общее недомогание, повышение ЧСС;

Б. временное снижение работоспособности организма;

В. слабость, головокружение, усталость

**14. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:**

А.уровень развития общей выносливости,; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперёд;

Б.частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;

В.объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер.

**15. Для определения ловкости используют тест:**

А. 6-мин. Бег

Б. челночный бег

В. бег 30 м

**16.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:**

А.на координацию

Б. быстроту

В. выносливость

Г. Гибкость

**17. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов, называется…**

**18. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории…**

а. биологических. б. мотивов.

в. привычек. г. убеждений.

**19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является …**

а. биологический возраст.

в. скелетный и зубной возраст.

б. календарный возраст.

г. сенситивный период.

**20. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует…**

а. скорость кровотока в работающих мышцах.

б. уровень потребления кислорода организмом.

в. скорость перемещения звеньев тела.

г. количество затраченного на работу гликогена.

**21. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...**

а. лыжных гонках. в. гимнастике.

б. биатлоне. г. плавании.

**КЛЮЧ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 2**

1.б

2.в.

3.в

4.а

5.б

6.б

7. в

8. г

9. в

10.б

11.б

12.б

13.б

14.б

15.б

16.г

17. травма

18. в

19.а

20.б

21.а

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 3**

**1.** **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**

А) у горы Олимп.

Б) в Афинах.

В) в Спарте.

Г) в Олимпии.

**2.** **Игры Олимпиады проводятся:**

А) в зависимости от решения МОК.

Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады.

В) в тече­ние последнего года празднуемой Олимпиады.

Г) в течение второго календарного года, следующего по­сле года начала Олимпиады.

**3.** **Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх:**

A) только свободные греки мужчины.

Б) греки мужчины и женщины.

B) только греки мужчины.

Г) все желающие?

**4.** **Александр Карелин - чемпион Олимпийских игр в:**

А) гимнастике.

Б) боксе.

В) плавании.

Г)борьбе.

**5.** **Факел олимпийского огня современных игр зажигается:**

А) в Спарте.

В) у горы Олимп.

В) в Олимпии.

Г) в Афинах.

**6.** **МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в** \_\_\_\_ **году:**

А) 1920.

Б) 1922.

В) 1924.

Г)1925.

**7.** **Олимпийские игры состоят из:**

A) соревнований по летним или зимним видам спорта.

Б) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.

B) соревнований между странами.

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**8.** **Александр Попов - чемпион Олимпийских Игр в:**

А) плавании.

Б) легкой атлетике.

В) гонках на лыжах.

Г) велоспорте.

**9.** **В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

А) одному стадиону.

Б) 100 ярдов.

В) одному стадию.

Г) 200 метрам.

**10.** **Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:**

А) физическим развитием.

Б) физическим воспитанием.

В) физической культурой.

Г) физическим упражнением.

**11.Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

**развитие человека, принято называть:**

А) физическим развитием.

Б) физическими упражнениями.

В) физическим трудом.

Г) физическим воспитанием.

**12.** **Отличительным признаком физической культуры является:**

А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.

Б) использование гигие­нических факторов и оздоровительных сил природы.

В) высокие результаты в учебной, трудовой и спор­тивной деятельности.

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**13.** **Физическая культура представляет собой:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры.

Г) учебный предмет в школе.

**14.** **Физическое воспитание представляет собой:**

А) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Б) процесс воздействия на разви­тие индивида.

В) процесс выполнения физических упражнений.

Г) обеспечение общего уровня физиче­ской подготовленности.

**15.** **Основные направления использования физической культуры способствуют:**

А) формированию базовой физической подготовленности.

Б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

В) восстановлению функций организма после травм и забо­леваний.

Г) формированию всего вышеперечисленного.

**16.** **Физическая подготовка представляет собой:**

А) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

Б) уровень развития, харак­теризующийся высокой работоспособностью.

В) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**17.** **Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:**

A) обеспечения полноценного физического развития.

Б) совершенствования телосложения.

B) закаливания и физиотерапевтических процедур.

Г) формирования двигательных умений и навыков.

**18.** **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

А) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

Б) продолжительностью выполнения двигательных действий.

В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

Г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

**19.** **При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:**

А) артериального давления.

Б) объема крови в организме.

В) мышечной массы.

Г)ЧСС.

**20.** **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:**

А) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность за­нятий, способствует формированию эстетических восприятий.

Б) свойства природы являются самостоя­тельными факторами физического воспитания.

В) в процессе физического воспитании большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.

Г) все представлен­ные утверждения соответствуют действительности?

**21.** **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:**

А) физического развития.

Б) физического воспитания.

В) физической культуры.

Г) физического со­вершенства.

**22.** **Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...**

А) главное звено техники.

Б) основу техники.

В) детали техники.

Г) корень техники.

**23.** **Обучение двигательным действиям строится в соответствии с:**

A) закономерностями формирования двигательных навыков.

Б) задачами физического образования.

B) целевыми установками обучения.

Г) пожеланиями обучающихся.

**24.** **Двигательными умениями и навыками принято называть:**

А) способность выполнить упражнение без активизации внимания.

Б) правильное выполнение дви­гательных действий.

В) способы управления двигательными действиями.

Г) уровень владения движени­ем при активизации внимания.

**25.** **Отличительным признаком умения является:**

А) нестандартность параметров и результатов действия.

Б) участие автоматизмов при осуществле­нии операций.

В) стереотипность параметров действия.

Г) сокращение времени выполнения действия.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 3**

1 г

2 б

3 а

4 г

5 в

6 б

7 г

8 а

9 в

10 в

11 б

12 г

13 в

14 б

15 г

16 а

17 а

18 в

19 г

20 б

21 б

22 а

23 а

24 в

25 а

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 4**

**1.** **В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двига­тельным действиям выделяется:**

A) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач.

Б) четыре этапа.

B) три этапа.

Г)дваэтапа.

**2.** **Освоение двигательного действия следует начинать с:**

А) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

Б) выпол­нения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

В) формирования представ­ления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

Г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

**3.** **Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

A) исходного положения.

Б) главного звена техники.

B) подводящих упражнений.

Г) подготовительных упражнений.

**4.** **Подготовительные упражнения применяются:**

А) если необходимо устранять причины возникновения ошибок.

Б) если в двигательном фонде от­сутствуют опорные элементы.

В) если обучающийся недостаточно физически развит.

Г) если применяет­ся метод целостно-аналитического упражнения.

**5.** **Основу двигательных способностей составляют:**

A) двигательные автоматизмы.

Б) сила, быстрота, выносливость.

B) гибкость и координированность.

Г) физические качества и двигательные умения.

**6.** **Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**

А) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.

Б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

В) скорость передвижения в про­странстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.

Г) все предложенные опре­деления сформулированы корректно?

**7.** **Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:**

A) быстрый рост абсолютной силы.

Б) увеличение собственного веса.

B) увеличение физиологического поперечника мышц.

Г) повышение опасности перенапряжения.

**8.** **Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способно­стей является:**

А) интервальная тренировка.

Б) метод расчленено-конструктивного упражнения.

В) метод выпол­нения упражнений с переменной интенсивностью.

Г) метод повторного выполнения упражнений.

**9.** **Для воспитания быстроты используются:**

А) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью.

Б) силовые упражне­ния, выполняемые в высоком темпе.

В) подвижные и спортивные игры.

Г) упражнения на быстроту ре­акции и частоту движений.

**10.** **Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности про­тивостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть:**

A) координационно-двигательной выносливостью.

Б) спортивной формой.

B) общей выносливостью.

Г) подготовленностью.

**11.** **Для воспитания гибкости используются:**

A) движения рывкового характера.

Б) движения, выполняемые с большой амплитудой.

B) пружинящие движения.

Г) маховые движения с отягощением и без него.

**12.** **Координированность повышают с помощью методов:**

А) контрастных заданий.

Б) воспитания физических качеств.

В) внушения.

Г) обучения.

**13.** **Выносливость человека не зависит от:**

A) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Б) силы воли.

B) силы мышц.

Г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**14.** **При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

A) максимальная активность систем энергообеспечения.

Б) большая продолжительность.

B) максимальная амплитуда движений.

Г) умеренная интенсивность.

**15.** **Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

А) поступают питательные вещества к системам организма.

Б) повышаются возможности дыхательной системы.

В) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

Г) способствуют повышению резервных возможностей организма.

**16.** **Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается 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 более ударов в минуту.

**17.** **В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:**

**1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе**

А)3, 7, 5, 8,1,2,6,4,1

Б) 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4.

В) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4.

Г) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

**18.** **В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических ка­честв в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:**

**1. Сила. 2. Быстрота. 3. Гибкость. 4. Выносливость**

А) 1,2,3,4.

Б) 2, 3,1,4.

В) 4,3,2,1

Г) 3,2, 4,1

**19.** **Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минут­ки или паузы:**

**1. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу. 2. Упражнения в расслаблении мышц тулови­ща, рук, ног. 3. Упражнения на точность и координацию движений. 4. Упражнения в потягивании, про­филактика нарушений осанки. 5. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног. 6. Дыхательные упражнения. 7. Упражнения махового характера для различных мышечных групп**

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Б) 4, 5, 7, 1,6,2,3.

В) 3, 1, 2, 6, 7, 5, 1.

Г) 5, 7, 1, 6, 2, 3, 4.

**20.** **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

A) скоростных упражнений.

Б) упражнений «на гибкость».

B) силовых упражнений.

Г) упражнений «на выносливость».

**21.** **Осанкой называется:**

А) силуэт человека.

Б) привычная поза человека в вертикальном положении.

В) качество позво­ночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**22.** **Под закаливанием понимается:**

A) приспособление организма к воздействиям внешней среды.

Б) использование солнца, воздуха и воды.

B) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.

Г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**23.** **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

А) его органы и системы работают эффективно и экономно.

Б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок.

В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия.

Г) наблюдается все вышеперечисленное

**24.** **Правильное дыхание характеризуется:**

A) более продолжительным вдохом.

Б) более продолжительным выдохом.

B) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

Г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**25.** **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

А) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Б) обеспечивает ритмичность ра­боты организма.

В) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

Г) изменяется величина на­грузки на центральную нервную систему.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 7-8 классы**

**Вариант 4**

1 в

2 в

3 б

4 в

5 г

6 в

7 в

8 г

9 а

10 в

11 б

12 г

13 а

14 в

15 г

16 б

17 а

18 б

19 б

20 в

21 б

22 а

23 г

24 б

25 б