**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 1**

**1. Кто считал из древнегреческих философов движение «целительной частью медицины»**

а. Аристотель б. Платон в. Пифагор г. Диоген

**2.Спорт – это:**

а. часть физической культуры, специально организованный процесс развития физических способностей человека с целью показания наивысших результатов на соревнованиях;

б. часть физического, специально организованный процесс совершенствования физических качеств человека;

в. собственно соревновательная деятельность с целью установления рекордов;

г. специальная физическая подготовка, направленная на развитие соревновательных способностей

**3. Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось …**

А. законом выживания. Б. материальным статусом

В. социальной необходимостью г. личной заинтересованностью

**4. Здоровый образ жизни – это…**

А. способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;

Б. способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей.

В. способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

**5. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере …**

А. образования б. организации досуга. В. спорта общедоступных достижений

Г. производственной деятельности

**6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью …**

а. силовых упражнений б. упражнений на гибкость в. упражнений на выносливость

**7. Физические упражнения – это …**

А. основной метод физического воспитания, направленный на развитие физических качеств и укрепление здоровья

Б. основное средство двигательной активности, воздействующее на физическое состояние и развитие человека;

В. вспомогательное средство физической культуры, направленное на оздоровление организма.

**8. 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

**9. 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

**10. Чем характеризуется утомление?**

А. отказом от работы;

Б. временным снижением работоспособности организма;

В. повышением ЧСС.

**11.Для определения ловкости используется тест:**

А. 6-ти минутный бег; б. челночный бег; в. бег 30 м

**12. Чем характеризуется физическая нагрузка?**

А. количеством повторных движений

Б. величиной воздействия упражнений на организм

В. самочуствием человека

**13.Что определяет техника безопасности?**

А. навыки занятия физическими упражнениями без травм;

Б. комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;

В. правильное выполнение упражнений.

**14. Правильное дыхание характеризуется…**

а. более продолжительным вдохом

Б. более продолжительным выдохом

В. равной продолжительностью вдоха и выдоха

Г. вдохом через нос и выдохом ртом

**15.процесс обучения двигательному рекомендуется начинать с освоения**

А. исходного положения

Б. главного звена техники

В. подводящих упражнений

Г. подготовительных упражнений

**16. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до ..**

А. 120 уд. В мин.; б. 140 уд./мин.; в. 160 уд/мин.; г. 180 уд/мин.

**17. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых сособствует сохранению и укреплению здоровья, определяет…**

А. общественную гигиену

Б. личную гигиену

В. специальную гигиену.

**18 Основными источниками энергии для организма являются…**

А. белки и минеральные вещества

Б. углеводы и жиры

В. жиры и витамины

**19. К объективным критериям самоконтроля можно отнести …**

А. настроение, самочувствие, аппетит, сон.

Б. пульс, АД, частоту дыхания. ЖЕЛ, антропометрию

В. потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений

**20. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется …**

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 1**

1 – б

2.- а

3. – в

4. – в

5. – г

6. – а

7 – в

8 – б

9 – б

10 – б

11 – б

12 – б

13 – б

14 – б

15 – б

17 – а

18 – б

19 – б

20 – стресс

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 2**

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

а. физическими упражнениями.

б. физическим трудом.

в. физической культурой.

г. физическим воспитанием.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а. сохранение и восстановление здоровья.

б. развитие резервных возможностей человека.

в. физической подготовленности человека к жизни.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

**1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.**

а. 1, 2, 3, 4.

б. 4, 3, 2, 1.

в. 1, 3, 2, 4.

г. 4, 2, 3, 1.

**5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**

а. принцип сознательности и активности.

б. принцип доступности и индивидуализации.

в. принцип научности.

г. принцип связи теории с практикой.

**6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

а. спортивным отбором.

б. педагогическим тестированием.

в. спортивной ориентацией.

г. диагностикой предрасположенности.

**7. В понятие «структура» включается…**

а. количество элементов.

б. состав и строение.

в. цели и задачи.

г. средства и методы.

**8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**

а. оперативного контроля.

б. текущего контроля.

в. итогового контроля.

г. рубежного контроля.

**9. 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.

**10. 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.

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

а.160 ударов в минуту.

б. 120 ударов в минуту.

в. 140 ударов в минуту.

г. 160 и выше ударов в минуту.

**12. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.

г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**

1. развитие физических качеств людей.
2. поддержание высокой работоспособности людей.
3. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

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

а. положении об Олимпийской солидарности.

б. олимпийской клятве.

в. олимпийской хартии.

г. официальных разъяснениях МОК.

**15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

а. колонной

б. шеренгой

в. двухшеренговый строй

г. линейным строем

**16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

1. физическая рекреация.
2. физическое воспитание.
3. спорт.
4. физическая реабилитация.

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

1. скоростным индексом.
2. абсолютным запасом скорости.
3. коэффициентом проявления скоростных способностей.
4. скоростной выносливостью

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

а. Токио

б. Чикаго

в. Рио-де-Жанейро

г. Мадрид

**19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…**

а. антагонисты

б. синергисты

в. пронаторы

г. супинаторы

**20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является…**

а. аденозинтрифосфорная кислота

б. молочная кислота

в. аденозиндифосфорная кислота

г. аденозинмонофосфорная кислота

**21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**

а. да, является

б. нет, не является

**22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает…**

а. прыжок в фигурном катании

б. комбинацию в гимнастике

в. фигуру в синхронном плавании

г. прием защиты в шахматах

**23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …**

а. двигательный режим

б. рациональное питание

в. закаливание организма

г. личная и общественная гигиена

**24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…**

а. календарь соревнований

б. правила соревнования

в. положение о соревновании

г. программа соревнований

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

а. стремление к максимальному результату

б. конфликтность ситуаций поединков

в. наличие конкретного сюжета

г. высокая значимость качества исполнения роли

**26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**

а. амплитуда движения

б. подвижностью в суставах

в. индексом гибкости

г. дефицитом активной гибкости

**27. Развитие организма человека называется:**

а. онтогенезом

б. филогенезом

в. социогенезом

г. антропогенезом

**28. 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.

**29. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...**

а. недовосстановления работоспособности.

б. полного восстановления работоспособности.

в. сверхвосстановления.

г. повышенной работоспособности.

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

1. физиологической.
2. по признаку спортивной специализации.
3. по признаку особенностей мышечной деятельности.
4. биомеханической.

|  |
| --- |
|  |

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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** | |

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 3**

**1.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

**а.** Палестра.

**б.** Амфитеатр

**в.** Гимнасии.

**г.** Стадиодром.

**2.Первые зимние Олимпийские игры состоялись в …**

**а.** 1920г. в Антверпене (Бельгия).

**б.** 1924г. в Шамони (Франция).

**в.** 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия).

**г.** 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

**3.Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в…**

**а.** 1992г. на ХVI играх в Альбервилле, Франция.

**б.** 1992г. на Играх ХХV Олимпиады в Барселоне, Испания.

**в.** 1994г. на ХVII играх в Лиллехамере, Норвегия.

**г.** 1996г. на Играх ХХVIОлимпиады в Атланте, США.

**4.Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

**1. адаптационные задачи 5. методические задачи**

**2. воспитательные задачи 6. образовательные задачи**

**3. гигиенические задачи 7. оздоровительные задачи**

**4. двигательные задачи 8. соревновательные задачи**

**а.** 1, 5, 7

**б.** 2, 5, 8

**в.** 2, 6, 7

**г.** 3, 4, 6

**5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом, принято называть…**

**а.** Основой техники

**б**. Главным звеном техники

**в**. Корнем техники

**г.** Деталями техники

**6. 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

**7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в…**

**а.** Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

**б.** Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

**в.** Совершенствовании природных, физических свойств людей

**г.** Создании специфических духовных ценностей

**8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

**а.** Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

**б.** Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.

**в.** Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.

**г.** Активная двигательная деятельность человека.

**9. 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.** Всего вышеперечисленного.

**10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

**а.** Физической подготовленности человека к жизни.

**б.** Развитие резервных возможностей организма человека.

**в.** Сохранение и восстановление здоровья.

**г.** Подготовку к профессиональной деятельности.

**11. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является…**

**а.** Интервальная тренировка.

**б.** Метод повторного выполнения упражнений.

**в.** Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.

**г.** Метод расчленения конструктивного упражнения

**12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

**а.** Скоростно-силовые способности.

**б.** Личностно – психические качества.

**в.** Факторы функциональной экономичности.

**г.** Аэробные возможности.

**13. С помощью каких методов совершенствуют координированность ?**

**а.** С помощью методов обучения.

**б.** С помощью методов воспитания физических качеств.

**в.** С помощью внушения.

**г.** С помощью методов контрастных заданий.

**14. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для…**

**а.** Занятий общеразвивающей направленности.

**б.** Занятий общеподготовительной направленности.

**в.** Физкультурно – оздоровительных форм занятий.

**г.** Для урочных форм занятий.

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

**а.** Два этапа.

**б.** Три этапа.

**в.** Четыре этапа.

**г.** От двух до четырёх, в зависимости от целевых задач.

**16. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

**а.** Исходного положения.

**б.** Подводящих упражнений.

**в.** Основы техники.

**г.** Главного звена техники.

**17. Основу двигательных способностей составляют…**

**а.** Двигательные автоматизмы.

**б.** Сила, быстрота, выносливость.

**в.** Гибкость и координированность.

**г.** Физические качества и двигательные умения.

**18. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

**а.** Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.

**б.** Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.

**в.** Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

**г.** Все предложенные определения сформулированы корректно.

**19. Основными источниками энергии для организма являются…**

**а.** Белки и витамины.

**б.** Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы.

**г.** Белки и жиры.

**20. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

**а.**Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.

**б.**Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.

**в.**Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**г.**Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

в

б

а

**21. Задачи по упрочнению 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.

**22. При воспитании выносливости в основной части занятия урока…**

**а.** Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.

**б.** Сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.

**в.** Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.

**г.** Рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с «упражнениями на гибкость»

**23. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

**а.** Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

**б.** Приподнятая грудь.

**в.** Развёрнутые плечи, ровная спина.

**г.** Запрокинутая или опущенная голова.

**24.** **И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется…**

**а.** Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

**б.** Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.

**в.** Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**г.** Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

а

**25. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.**

1. **Упражнения, увеличивающие гибкость.**
2. **Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.**
3. **Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.**
4. **Упражнения, активизирующие деятельность сердечно- сосудистой системы.**
5. **Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.**
6. **Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.**
7. **Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.**

**а.** 1,2,3,4,5,6,7 **в.** 3,5,7,1,3,2,4

**б.** 2,6,7,1,4,5,3 **г.** 6,4,5,1,7,3,2

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 3**

**1 – Г;**

**2 – Б;**

**3 – Г;**

**4 – В;**

**5 – А;**

**6 – А;**

**7 – В;**

**8 – А;**

**9 – Г;**

**10 – А;**

**11-Б;**

**12 – Г;**

**13 – А;**

**14 – А;**

**15 – Б;**

**16 – Г;**

**17 – Г;**

**18 – А;**

**19 – Г;**

**20 – В;**

**21– В;**

**22 – А;**

**23 – Г;**

**24 – А;**

**25 – Г.**

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 4**

**1. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был …**

**а.** Князь Семён Андреевич Трубецкой.

**б.** Граф Георгий Иванович Рибопьер.

**в.** Генерал Алексей Дмитриевич Бутовский.

**г.** Князь Лев Владимирович Урусов

**2. Впервые Олимпийский флаг был поднятии прозвучал олимпийский девиз во время Игр …**

**а.** V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.)

**б.** VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.)

**в.** Х Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.)

**г.** ХI Олимпиады в Берлине (1936 г.)

**3. Талисман, приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику впервые появился на Играх в …**

**а.** 1968 г. в Мехико.

**б.** 1972 г. в Мюнхене.

**в.** 1976 г. в Монреале.

**г.** 1980 г. в Москве.

**4. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет …**

**а.** Правительство страны.

**б.** Министерство спорта.

**в.** Национальный олимпийский комитет.

**г.** Национальные спортивные федерации.

**5. Наибольшее количество медалей – по 9 – в современных Играх Олимпиад завоевали …**

**а.** Джесси Оуэне, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска.

**б.** Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис.

**в.** Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф.

**г.** Боб Бимон, Лариса Латынина, Пааво Нурми, Марк Спитц.

**6. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**

**а.** амплитуда движения;

**б.** подвижностью в суставах;

**в.** индексом гибкости;

**г.** дефицитом активной гибкости.

**7. Всемирные юношеские Игры впервые проводились**

**а.** в Москве в 1998 г.

**б.** в Киеве в 1996 г.

**в.** в Санкт-Петербурге в 1994 г.

**г.** в Берлине в 1992 г.

**8. Игры, проведённые в Москве (1980 г.), были посвящены … Олимпиаде.**

**а.** ХХII – й  **в.** ХХ - й

**б.** ХI – й  **г.** ХIХ - й

**9. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:**

**а.** двигательным умением;

**б.** двигательным навыком;

**в.** техническим мастерством;

**г.** двигательной одарённостью.

**10. Процесс изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в процессе индивидуальной жизни принято обозначать как физическое …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11. Волейбол как спортивная игра появился в конце ХIХ века в...**

**а.** США. **в.** Японии.

**б.** Канаде. **г.** Германии.

**12. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе обозначается как …**

**а.** шаг.

**б.** прыжок.

**в.** скачок.

**г.** падение.

**13. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок …**

**а.** «с разбега».

**б.** «перешагивание».

**в.** «перекатом».

**г.**«ножницами».

**14. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**16. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

**а.** быстрота двигательной реакции;

**б.** скорость одиночного движения;

**в.** частота движений;

**г.** ускорение.

**17. Состояние здоровья главным образом обусловлено …**

**а.** резервными возможностями организма.

**б.** образом жизни.

**в.** уровнем здравоохранения.

**г.** отсутствием болезней.

**18. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …**

**а.** закаливание организма.

**б.** рациональное питание.

**в.** двигательный режим.

**г.** личная и общественная гигиена.

**19. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью …**

**а.** Упражнений анаэробной направленности средней и большой интенсивности.

**б.** Изменения количества повторений одного и того же упражнения.

**в.** Проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.

**г.** Упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

**20. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется..**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**21. Завершите утверждение, выбрав из списка видов спорта и вписав соответствующие числа в бланк ответов.**

**Виды спорта:**

**1. Бильярд. 5. Велосипедный спорт. 9. Гребной спорт.**

**2. Бокс. 6. Горнолыжный спорт. 10. Лёгкая атлетика.**

**3. Борьба. 7. Конькобежный спорт. 11. Тяжёлая атлетика.**

**4. Шахматы. 8. Лыжный спорт. 12. Спортивные игры.**

**Растяжения связок голеностопного, коленного суставов характерны для занятий …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**

**а.** переоценивают свои возможности.

**б.** следуют указаниям преподавателя.

**в.** владеют навыками выполнения движений.

**г.** не умеют владеть своими эмоциями.

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

**а.** стремление к максимальному результату.

**б.** конфликтность ситуаций поединков.

**в.** наличие конкретного сюжета.

**г.** высокая значимость качества исполнения роли.

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

**а.** гибкость**.**

**б.** быстроту.

**в.** выносливость.

**г.** координацию.

**25. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию …**

**а.** координации движений.

**б.** техники движений.

**в.** скоростной силы.

**г.** быстроты реакции.

**26. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**27. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является …**

**а.** календарь соревнований.

**б.** правиласоревнования.

**в.** положение о соревновании.

**г.** программа соревнований.

**28. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании …**

**а.** элементарных форм проявления выносливости.

**б.** общей выносливости.

**в.** специальной выносливости.

**г.** скоростной выносливости.

**29. «Упражнения», содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять в …**

**а.** конце подготовительной части занятия.

**б.** начале основной части занятия.

**в.** середине основной части занятия.

**г.** конце основной части занятия.

**30. «Упражнения», содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в …**

**а.** конце подготовительной части занятия.

**б.** начале основной части занятия.

**в.** середине основной части занятия.

**г.** конце основной части занятия.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 9-11 классы**

**Вариант 4**

**1 – В;**

**2 – Б;**

**3 – А;**

**4 – В;**

**5 – Б;**

**6 – Г;**

**7 – А;**

**8 – А;**

**9 – Б;**

**10 – развитие;**

**11 – А;**

**12 – В;**

**13 – Г;**

**14 – подседание;**

**15 – спад;**

**16 – А;**

**17 – Б;**

**18 – В;**

**19 – А;**

**20 – травма;**

**21 - 2,3,6,10,12;**

**22 – Б;**

**23 – А;**

**24 – А;**

**25 – Г;**

**26 – кувырок;**

**27 – В;**

**28 – Б;**

**29 – Г;**

**30 – Б.**