**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья**

**к подготовительной и специальной медицинской группе (7-8 классы)**

**Тест №1**

1. Стритбол – это разновидность …

а) баскетбола; б) футбола; в) гандбола.

2. Под закаливанием понимается…

а) приспособление организма к воздействиям окружающей среды;

б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

в) купание в холодной воде и хождение босиком.

3. Что понимается под тестированием физической подготовленности:

а) измерение роста и веса;

б) измерение уровня развития основных физических качеств;

в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Что в баскетболе означает термин «дриблинг»:

а) передача; б) ведение; в) бросок в корзину.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5, б) 10, в) 6.

6. Главной причиной нарушения осанки является:

а) слабость мышц;

б) привычка к определённым позам;

в) отсутствие движений во время школьных занятий.

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

а) переходу от пассивного состояния к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

а. у горы Олимп.

б. в Афинах.

в. в Спарте.

г. в Олимпии.

9. Длина дистанции марафонского бега равна…

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

10. Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 7-8 классы)**

**Тест №1**

1 – а

2 – в

3 – б

4 – б

5 – в

6 – а

7 – а

8 – г

9 – в

10 – в

 **Тест №2**

1. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их…

а. форма

б. содержание

в. техника

г. гигиена.

2. 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.

3. 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.

4. Основой методикой воспитания физических качеств является…

а. возрастная адекватность нагрузки.

б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений.

г. постепенное повышение силы воздействия.

5. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.

6. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

8. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…

 а) брусьях;

 б) высокой перекладине;

 в) гимнастическом бревне.

9. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

10. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4;

б) 5;

в) 8.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 7-8 классы)**

**Тест №2**

1 – б

2 – а

3 – в

4 – г

5 – а

6 – а

7 – в

8 – в

9 – г

10 - б

 **Тест №3**

1. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

2. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

3. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

4. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

6. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

А) Македонский

Б) Нерон

В) Зевс

Г) Филиппидес

7. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.

8. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»

а. Гимнастика

б. Легкая атлетика

в. Тяжелая атлетика

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

а. Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом

б. Активную деятельность, направленную на укрепление и сохранение здоровья

в. Активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям

10. 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.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 7-8 классы)**

**Тест №3**

1 – а

2 – в

3 – в

4 – г

5 – в

6 – г

7 – а

8 – а

9 – б

10 - г