

## Тестовые задания (вопросы) по физической культуре 10-11классы

Предлагается 20 вопросов, которые разработаны на основе содержания минимальных требований, предъявляемых к уровню подготовленности выпускников основной школы по физической культуре.

По каждому вопросу предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и явно неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует вопросу. Необходимо внимательно прочитать вопросы и предлагаемые варианты ответов. Задание заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по мнению отвечающих, является правильным. По возможности нужно логически обосновать сделанный выбор.

1. К каким современным Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:  
а) 1908г.; б)1912г.; в)1920г.?

2. Какой из перечисленных видов спорта не входит в программу современного пятиборья:  
а) фехтование; б) верховая езда; в) гимнастика; г) стрельба?

3. Расположите в хронологической последовательности города, где проходили Олимпийские игры, начиная с XX!! Игр:  
1.Атланта, 2.Афины, 3;Барселона, 4.Лос-Анджелес, 5.Москва, 6.Сеул, 7.Сидней.

Ответы:

а)6, 4,5,3,1,7,2; б)4,5,2,3,6,7,1; в)5,4,6,3,1,7,2; г)7,6,5,4,3,2,1.

4. Где будут проходить Олимпийские игры в 2012 году:  
а)Пекин; б)Лондон; в) Стокгольм; г)Хельсинки?

5. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...  
а)ипподром; б)амфитеатр; в)стадион; г)палестра.

6. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия: 1.Быстрота. 2. Выносливость 3. Гибкость, 4. Ловкость. 5, Сила? Ответы:  
а) 1,2,3,4,5; б)2,4,1,5,3; в)5,3,4,2,1; г) 4,5,3,2,

7. Виды спорта, стимулирующие развитие силовых и скоростно-силовых способностей, преимущественно относят к группе: а) смешанных;

б) циклических; в) ациклических; г) сложно-координационных.

8. Расположите способы плавания по скоростным возможностям:

1.Кроль на груди. 2.Кроль на спине. 3.Брасс. 4.Дельфин?

Ответы: а)4,1,2,3; б)1,4,2,3; в) 1,2,3,4; г)4,2,1,3.

9. Что понимается под тестированием физической подготовленности;

а) измерение роста и веса;

б) измерение показателей деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма;

в)измерение уровня развития физических качеств.

10.В соответствии со стадиями формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяют:

а) два этапа; б) три этапа; в) четыре этапа; г) более четырех, в зависимости от сложности двигательного действия.

11.Параолимпийские игры проводятся с: а)1984г.; б)1988г.; в)1992г.; г)1996г.

12.Отличительным признаком умения является:

а) автоматизация двигательного действия;

б) стереотипность параметров действия;

в) сокращение времени выполнения;

г) выполнение двигательного действия под контролем сознания.

13. Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости:

а) круговая тренировка;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

14. Какие дисциплины включал пентатлон - древнегреческое пятиборье?

1.Кулачный бой. 2. Верховая езда, 3. Прыжки в длину. 4. Прыжки в высоту.

5. .Метание диска. Бег. 7. Стрельба из лука. 8. Борьба 9.Плавание. 10.

Метание копья

Ответы: а)1.2.3.3.9; б)3,5,6,8,10; в)1,4,6,7,9; г)2,5,6,9,10.

15. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

а) нападении; б) защите; в) противодействии; г) взаимодействии.

16. 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 людей.

17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

**Выполняя задания 18,19,20, необходимо завершить определение, вписав в него соответствующее слово.**

18. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, принято называть... подготовкой.

19. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как...

20. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управление его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначенном как... подготовка спортсмена.

### **Ответы на тестовые задания (10-11 классы)**

**1** - в; **2** - в; **3** - в; **4** - б; **5** - г; **6** - а; **7** - в; **8** - б; **9** - в; **10** - б; **11** - а; **12** - г; **13** - в; **14** - б; **15** - **6**; **16** - в; **17** - а; **18** - физической; **19** - допинг; **20** - психологическая.