

Тесты для учащихся 7-8 классов

1. Специфика физического воспитания заключается в ... ?

- а) повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б) формировании двигательных умений и навыков человека.
- в) 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. Выносливость человека не зависит от ... ?

- а) энергетических возможностей организма.
- б) настойчивость, выдержка, мужества.
- в) технической подготовленности.
- г) максимальной частоты движений.

5. Термин "Олимпиада" в древней Греции означал ... ?

- а) первый год четырёхлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б) четырёхлетний период между Олимпийскими играми от проведения Олимпийских игр.
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

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

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

- а) Ипподром
- б) Палестра
- в) Стадион
- г) 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 Олимпиады.

10. Виды двигательной активности, благотворительно 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) обеспечение 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 обуславливает 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, объединённые в форме круговой тренировки
- г) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

15. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ... ?

- а) Развитие физических качеств
- 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 ... ?

- а) 1923
- б) 1924
- в) 1925
- г) 1926

17. Главной причиной нарушения осанки является ... ?

- а) Слабость мышц
- б) Привычка к определённым позам
- в) Отсутствие движений во время школьных уроков
- г) 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 неопределённость структуры деятельности участников
- г) Высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе