

## **Дидактический материал**

### **Тестовые вопросы по физической культуре для обучающихся 6 – 7 классов**

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):
  - а — спорт;
  - б — система физического воспитания;
  - в — физическая культура.
2. К показателям физической подготовленности относятся:
  - а — сила, быстрота, выносливость;
  - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в — артериальное давление, пульс;
  - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
  - а — Рим;
  - б — Китай;
  - в — Греция;
  - г — Египет.
4. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
  - а — они имели мировую известность;
  - б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в — в период проведения игр прекращались войны;
  - г — они отличались миролюбивым характером соревнований.
5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
  - а — 5 лет;
  - б — 4 года;
  - в — 2 года;
  - г — 3 года.
6. Что понимается под закаливанием:
  - а — посещение бани, сауны;
  - б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - г — укрепление здоровья.
7. Формирование человеческого организма заканчивается к:
  - а — 14-15 годам;
  - б — 17-18 годам;
  - в — 19-20 годам;
  - г — 22-25 годам.

8. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

9. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

10. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

11. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

12. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

13. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

15. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

16. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
- а — биологический возраст;
  - б — календарный возраст;
  - в — скелетный и зубной возраст.
17. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
- а — асоциальное поведение;
  - б — респективную привычку;
  - в — вредную привычку;
  - г — консеквентное поведение.
18. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
- а - «с разбега»;
  - б - «перешагиванием»;
  - в - «перекатом»;
  - г - «ножницами».
19. Гиподинамия — это:
- а — пониженная двигательная активность человека;
  - б — повышенная двигательная активность человека;
  - в — нехватка витаминов в организме;
  - г — чрезмерное питание.
20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
  - б - «Главное не победа, а участие»;
  - в - «О спорт — ты мир!».