

Тестовые задания
для оценки знаний учащихся 9-11 классов по физической культуре

1. Какое средство физического воспитания является основным?

- а. Естественные силы природы.
- б. Гигиенические факторы.
- в. Физические упражнения.
- г. Двигательное действие.

2. В чем заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества?

- а. В укреплении здоровья и воспитании физических качеств.
- б. В обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. В совершенствовании физических свойств человека.
- г. В совершенствовании природных, физических свойств человека.

3. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. преобразование собственных возможностей.
- б. изменение внешнего мира, окружающей среды.
- в. физическое воспитание.
- г. физическая подготовка.

4. Какие три стороны характеризуют физическую культуру как общественное социальное явление?

- а. Духовная, материальная, образовательная.
- б. Деятельностная, предметно-ценностная, результативная.
- в. Духовная, материальная, социальная.
- г. Двигательная, образовательная, воспитательная.

5. Вид воспитания, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств человека называется...

- а. физической культурой.
- б. физическим развитием.
- в. физическим воспитанием.
- г. физической подготовкой.

6. Процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма называется...

- а. физическим состоянием.
- б. физическим развитием.
- в. физическим воспитанием.
- г. физической подготовкой.

7. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями называется...

- а. физическим состоянием.
- б. физическим совершенствованием.
- в. физическим образованием.
- г. физической подготовкой.

- 8. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**
- а. физическое упражнение.
 - б. физическим развитием.
 - в. физическим воспитанием.
 - г. физической подготовкой.
- 9. Специализированный процесс физического воспитания, содействующий успеху в конкретном виде деятельности и предъявляющий специальные требования к развитию двигательных способностей человека, называется..**
- а. общей физической подготовкой.
 - б. специальной физической подготовкой.
 - в. физическим совершенствованием.
 - г. физической подготовкой.
- 10. Физическими упражнениями принято называть...**
- а. многократное повторение двигательных действий.
 - б. движения, способствующие повышению работоспособности.
 - в. определенным образом организованные двигательные действия.
 - г. определенным образом организованные движения.
- 11. Двигательные действия представляют собой...**
- а. систему произвольных и непроизвольных движений.
 - б. совокупность движений, посредством которых человек удовлетворяет свои потребности.
 - в. перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
- 12. Что является специфическим средством физического воспитания?**
- а. Физическое упражнение.
 - б. Естественные свойства природы.
 - в. Санитарно-гигиенические факторы.
 - г. Естественные силы природы и гигиенические факторы.
- 13. Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.**
- а. Развивающие, коррекционные, специфические.
 - б. Развивающие, воспитательные, специфические.
 - в. Общепедагогические, компенсаторные, образовательные.
 - г. Оздоровительные, образовательные, воспитательные.
- 14. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется...**
- а. основой техники.
 - б. двигательным умением.
 - в. техникой физического упражнения.
 - г. двигательным навыком.
- 15. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**
- а. основой техники.
 - б. главным звеном техники.
 - в. деталями техники.
 - г. двигательным навыком.

- 16. На какие две группы принято делить функции физической культуры...**
- а. Интегральные и видовые.
 - б. Эстетические и спортивные.
 - в. Специфические и общие.
 - г. Общие и видовые.
- 17. Какова структура урочных форм занятий?**
- а. Вводная, разминочная, восстановительная части.
 - б. Подготовительная, основная, заключительная.
 - в. Организационная, самостоятельная, заключительная.
 - г. Вводная, самостоятельная, заключительная.
- 18. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...**
- а. Общей физической подготовкой.
 - б. Специальной физической подготовкой.
 - в. Гармонической физической подготовкой.
 - г. Физическим совершенствованием.
- 19. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется**
- 20. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности называется**
- 21. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется**
- 22. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называется**
- 23. Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется**
- 24. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований в**
- 25. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**
- а. На быстроте.
 - б. На общей выносливости.
 - в. На ловкости.
 - г. На координации.
- 26. При недостатке какого витамина ухудшается зрение и может проявляться, так называемая, «куриная слепота»?**
- а. «А».
 - б. «В1».
 - в. «В6».

г. «С».

27. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов .

28. При недостатке витамина "С" в организме человека происходит

29. Отсутствие в организме аскорбиновой кислоты вызывает болезнь.

30. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета.

31. При нехватке в пище витаминов развивается

32. Основным источником энергии для организма является ...

а. Белки и минеральные вещества.

б. Жиры и углеводы.

в. Жиры и витамины.

г. Углеводы и витамины.

33. Какой витамин регулирует обмен и крайне необходим детям в период формирования костного скелета (образуется в организме человека, в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей)?

а. «РР».

б. «В1».

в. «В6».

г. «Д».

34. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

а. Белки.

б. Жиры.

в. Минеральные вещества.

г. Углеводы.

35. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу?

а. Белки и витамины.

б. Жиры и витамины.

в. Минеральные вещества и белки.

г. Углеводы и жиры.