**Теоретическое тестирование учащихся по физической культуры -8а,бв,,г (мальчики)классы**

**Тема:Теоря методика физического воспитания ;**

 **Вариант 1**

1. **Специфика физического воспитания заключается в...**

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. 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. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
4. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

а. энергетических возможностей организма.

б. настойчивости, выдержки, мужества.

в. технической подготовленности.

г. максимальной частоты движений.

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

а. подготовки к профессиональной деятельности.

б. развития резервных возможностей организма человека.

в. сохранения и восстановления здоровья.

г. физической подготовленности человека к жизни.

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

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадиодром.
4. 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 начала Олимпиады.

**10. Виды двигательной активности, благотворно 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. обеспечения 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 обусловливает 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, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. 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.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …. году.**

а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.
4. 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 неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …**

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.