**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**для учащихся VIII класса**

**по учебным предметам «Физическая культура и здоровье»**

**1.Как необходимо планировать двигательную нагрузку обучающимся старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект**

А)Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа)

Б)Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа)

В)1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов)

Г)1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов)

**2.Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии, отрицательно влияет на гибкость?**

А)Сила

Б)Выносливость

В)Координационные способности

Г)Быстрота

**3.Для определения интенсивности физической нагрузки по ЧСС используются три показателя:**

1. Пороговая

2. Пиковая

3. Средняя

**4. В спорте выделяют:**

А)Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б)Олимпийский, дворовый, любительский.

В)Любительский, профессиональный, массовый.

**5.Спорт это:**

А)Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б)Физические упражнения и тренировки.

В)Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**6.Физическая культура представляет собой:**

А)Учебную активность.

Б)Определенную часть культуры человека.

В)Культуру здорового духа и тела.

**7.Под физической культурой понимается:**

А)Воспитание любви к физической активности.

Б)Система нагрузок и упражнений.

В)Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

**8.Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

А)Скоростная способность.

Б)Двигательный рефлекс.

В)Физическая возможность.

**9.Какие размеры площадки для мини-футбола указаны правильно?**

А)Длина-27м., ширина-15м.

Б)Длина-39м., ширина25 м.

В)Длина-40 м., ширина-20 м.

**10.Влияние физических упражнений на организм человека:**

А)Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б)Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В)Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**11.Главной причиной нарушения осанки является:**

А)Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

Б)Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

В)Слабые мышцы спины.

**12.Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

А)Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б)Бега с препятствиями.

В)Десятиборья.

**13.Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

А)Накат.

Б)Подрезка.

В) Толчок.

**14. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А)Да, разрешаются.

Б)Нет, не разрешаются.

В)Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**15.При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

А)На прямые ноги.

Б)Мягко, пружинисто приседая.

В)Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

приседая.

**16.Так называемое «второе дыхание» наступает:**

А)Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б)Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В)Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**17.Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А)Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б)Большой теннис, плавание, волейбол.

В)Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.

**18.Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**

А)Выиграли Олимпийские игры.

Б)Были судимы на Олимпийских играх.

В)Были меценатами для Олимпийских игр.

**19.Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:**

А)Записках Древней Трои.

Б)Олимпийской Хартии.

В)Олимпийском Слове.

**20.Термин «Олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**для учащихся IX класса**

**по учебным предметам «Физическая культура и здоровье»**

**1.Отметьте вид гимнастики, что относится к спортивным видам.**а) лечебная гимнастика  
б) утренняя гимнастика  
в) вечерняя гимнастика  
г) художественная гимнастика   
**2.Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м.**а) кроссовый бег  
б) стпиль-чез  
в) марафонский бег   
г) бег с препятствиями  
**3. Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта».**а) легкая атлетика   
б) художественная гимнастика  
в) плавание  
г) спортивная гимнастика  
**4. Дайте определение термина «гигиена».**а) наука о активный отдых  
б) наука о чистоте  
в) наука о здоровье   
Г) наука о закалки  
**5. Укажите какой вид спорта никогда не входил в программы Олимпийских игр Древней Греции.**  
а) борьба  
б) плавание   
в) бег  
г)метание копья  
**6.Назовите,в честь какого бога проводились античные Олимпийские игры.**а) Аполлона — бога света, музыки и поэзии  
б) Зевса — повелителя богов и людей   
в) Посейдона — богов морей  
г) Диониса — бога вина и виноделия  
**7.За счет каких движений усиливается отталкивание в прыжках?**а) за счет разгибания туловища  
б) за счет маха рук   
в) за счет поворотов  
**8. Какая максимальная беговая дистанция в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ для юношей?**а) 6000м  
б) 5000м  
в) 3000м   
**9. Как называется увеличение скорости после старта?**а) старт  
б) стартовый разбег   
в) ускорение  
**10. Что такое физическое развитие?**а) это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни   
б) это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств  
в) это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам  
**11. Назовите год, который считают датой проведения первых  
Олимпийских игр Древней Греции:**А. 200 г. н.е.  
Б. 776 г. к н.е.  
В. 1050 г. к н.е.  
Г. 135 г. к н.е.   
**12. Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских  
соревнованиях в Древней Греции:**А. Вольные греки, которые не нарушали закон  
Б. Все желающие   
В. Состоятельные греки  
Г. Женщины.

**13. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**  
а) Римский император Феодосий I   
б) Пьер де Фреди, барон де Кубертен  
в) Философ-мыслитель древности Аристотель  
г) Хуан Антонио Самаранч  
**14.Укажите упражнения, которые относятся к акробатическим.**  
а) вис на перекладине  
б) опорный прыжок  
в) гимнастический козел  
г) перекат вперед   
**15.Назовите верховную власть в олимпийском движении:**А. Международная олимпийская академия   
Б. Международный олимпийский комитет  
В. Международная ассоциация спортивных федераций  
Г. Международный олимпийский конгресс.  
**16. Укажите, кто дает олимпийскую клятву:**А. Спортсмены   
Б. Спортсмены и судьи  
В. Спортсмены, судьи и зрители  
Г. Судьи.  
**17.Каждого високосного года у алтаря возле храма Геры от солнечных лучей вспыхивает пламя — олимпийский огонь. Укажите, где именно его зажигают:**А. В Олимпии  
Бы. В Афинах  
В. В Спарте  
Г. В олимпийском отеле.  
**18. Назовите наиболее экономный и скоростной способ плавания:**А. Кроль на груди  
Б. Кроль на спине   
В. Баттерфляй  
Г. Брасс.  
**19. Назовите год создания игры в волейбол:**А. 1885 г.  
Б. 1910 г.   
В. 1895.  
Г. 1875.  
**20. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:**А. 8 игроков  
Б. 5 игроков   
В. 6 игроков  
Г. 7 игроков

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**

**для учащихся X класса**

**по учебным предметам «Физическая культура и здоровье»**

**1. УЕФА расшифровывается как:**

А) Содружество европейских футбольных абсорбций  
Б) Союз европейских футбольных ассоциаций

В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

**2. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?**

А) 2

Б) 1

В) 3

Г) 4

**3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?**  
А)«Ручной мяч»  
Б)«Мяч для ноги»  
В)«Бей ногой»  
Г)«Мячом и ступней»

**4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?**

А)«Мертвый мяч»  
Б)Автогол

В)Ложный маневр

Г) Оффсайд

**5. Какая страна считается родиной футбола?**

А) Португалия

Б) Англия

В) Испания

Г) Бразилия

**6. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?**  
А) Золотой мяч  
Б) Кубок чемпиона  
В) Золотая бутса

**7. Когда назначается угловой удар?**

А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был  
Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади  
В)Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию

Г) По желанию главного судьи

**8. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?**  
А) Одну  
Б) Две

В) Три  
Г) Ни одной.

**9. Сколько размеров футбольных мячей существует?**

А)1

Б) 3

В) 5

Г) 11

**10. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?**

 А) Пеле

 Б) Криштиану Роналду

В) Роберто Карлос

Г) Пауло Дибала

**11. Какой футбольный клуб, один из сильнейших в мире, носит название денежной единицы?**  
А) «Милан»  
Б) «Реал»

В) «Ювентус»

Г) «Шальке-04»

**12. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?**

А) Лига Европы

Б) Лига Чемпионов

В) Лига Нации

Г) Кубок УЕФА

**13. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?**

А) Барселона

Б) Реал Мадрид

В) Милан

Г) Ливерпуль

**14. Игрок находится в положении "офсайд", если...**

А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади  
Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника  
В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника  
Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

**15. Что такое «удар в молоко»?**

А) Удар сильно выше ворот

Б) Удар по воротам

В) Удар в левую/правую сторону от ворот

**16. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?**  
А) Хосе Луис Чилаверт  
Б) Рожерио Сени

В) Игорь Акинфеев

Г) Вячеслав Малафеев

**17. Может ли игрок без разрешения арбитра покинуть пределы футбольного поля?**а) нет   
б) да  
**18. Обязательно футбольная площадка должно иметь травяной покров?**а) да  
б) желательно  
в) нет, но площадка должны быть ровные и без ям

**19. Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:**А. Упражнения с гимнастической палкой  
Б.Прыжки в длину с места  
В. Поднимание туловища в сед   
 **20. Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:**А. Осанка  
Б. Плоскостопие  
В. Лордоз   
Г. Кифоз