**Тесты по физической культуры для 3А – ОЗО группы**

**1. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?**
А)1920 году;
Б)1930 году;
В)_1932 году;
Г)1934 году.
**2. Кто может проходить тестирование:**
**А)**школьники;
Б)студенты;
В)женщины и мужчины;
Г)все выше перечисленные.
**3. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:**
А)1 ступень;
Б)5 ступеней;
В)11 ступеней;
Г)13 ступеней.
**4. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:**
А)5 - 6 лет;
Б_6 - 8 лет;
В)8 - 12 лет;
Г)без ограничений.
**5.Укажите формы занятий, которые включает в себя производственная гимнастика:**
**А)** соревнования
**Б)** вводная гимнастика
В)микропауза активного отдыха
Г)физкультурная пауза
В)спартакиада
Г)физкультурная минутка
**6. Под двигательной активностью понимают…**
А)Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
Б)Определённую меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
В)Определённую величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объёма и интенсивности;
Г)Педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**7.К гигиеническим требованиям к внеурочному занятию по физической культуре не относится**:

А)освещение;

В)температура воздуха;

Г)использование различных видов творческих работ обучающихся

**8.Кто утверждает положение о соревнованиях?**

А) губернатор

Б)соответствующее учреждение, осуществляющее физкультурно-спортивную деятельность

**9.Количество часов, отводимое на организацию внеурочной деятельности**:

А) 18 часов;

Б)10 часов;

Г) продолжительность занятий внеурочной деятельности и их количество в неделю

**10.Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

а) Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

б) Одновременное дыхание носом и ртом.

В) Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

**11.Число движений в единицу времени характеризует:**

а )Темп движений.

б) Ритм движений.

в) Физический уровень занимающегося.

**12. Результатом физической подготовки является:**

а) Количество разученных упражнений.

б )Степень физической подготовленности.

г)Физическое совершенство.

**13. Вход в спортивный зал:**

а) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

б) Разрешен, если зал открыт и свободен.

в) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**14. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

а) Комплекс.

б) Группа

в) Алгоритм.

**15.Физическая культура представляет собой:**

а ) Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

б)Различные занятия в спортивных секциях.

в)Культуру занятия профессиональным спортом.

**16.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?**

а) Да, можно.

б) Нет, нельзя.

в)Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

**17. Основу двигательных способностей человека составляют:**

а) Задатки психодинамических способностей.

б)Степень тренированности и выносливости мышц.

в). Медицинские показания.

**18. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

а) Выносливость.

б)Тренированность.

в)Второе дыхание.

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

а)Выиграли Олимпийские игры.

б)Были судимы на Олимпийских играх.

в) Были меценатами для Олимпийских игр.

Помогали в организации Олимпийских игр.

**20. Каково основное значение витаминов для организма человека?**

а )Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

б) Являются источником питания и энергии.

г)В принципе не нужны человеку.

**21. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:**

а)Сна;

б )Физических нагрузок;

г)Умственной деятельности.

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

а)Записках Древней Трои;

б)Олимпийской Хартии;

г)Олимпийском Слове;

**23. Что такое спринт?**
а) судья на старте:
в) бег на длинные дистанции;
б) бег на короткие дистанции ;
г) метание мяча.
**24. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:**
а) лечь отдохнуть;
в) выпить как можно больше воды;
б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания ;
г) плотно поесть.
**25. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:**
а) разбег, отталкивание, полет, приземление ;
в) разбег, подпрыгивание, приземление;
б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
г) разбег, толчок, приземление.
**26.Спортсмены–бегуны используют:**
а) кроссовки;
б) шиповки;
в) кеды.
**27. Не относится к видам легкой атлетики**:
а) прыжки через гимнастического коня ;
б) прыжки с шестом;
в) спортивная ходьба.
**28. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:**
а) 400 м, 800 м;
б) 200 м, 100 м;
в) 500 м, 1000 м.
**29. Спринтерская дистанция составляет**:
а) 100 м ;
б) 800 м;
в) 500 м.
30. **Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет**:
а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции;
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья;
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья .
**31.Длина разбега измеряется:**
а) рулеткой;

б) ступнями ;
в) беговым шагом.

**32. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину**:

а) одна;
б) две;
в) три ;
г) четыре.

**33. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид**:

а) бег ;
б) прыжки в длину;
в) прыжки в высоту;
г) метание молота;

**34. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:**

а) повышению скорости бега;
в) увеличению длины бегового шага;
б) скованности всех движений бегуна;
г) более сильному отталкиванию ногами.

35. **Челночный бег развивает:**

а) силовые способности;
в) скоростные способности;
б) скоростно-силовые способности;
г) координационные способности.