

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Тест состоит из 15 утверждений (вопросов), Вам необходимо выбрать ОДИН вариант ответа в каждом вопросе. Номер выбранного варианта ответа необходимо обвести в кружок.

**I. Под физической культурой понимается:**

1. часть культуры общества и человека;
2. процесс развития физических способностей;
3. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
4. развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**II. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- |                        |                           |                          |                           |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. 1908 год в Лондоне; | 2. 1912 год в Стокгольме; | 3. 1952 год в Хельсинки; | 4. 1928 год в Амстердаме. |
|------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|

**III. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1. 6-ти минутный бег;            | 3. бег на 100 метров;   |
| 2. лыжная гонка на 3 километров; | 4. плавание 800 метров. |

**IV. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

- |           |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. 60-80; | 2. 70-90; | 3. 75-85; | 4. 50-70. |
|-----------|-----------|-----------|-----------|

**V. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается**

- |              |                      |                  |
|--------------|----------------------|------------------|
| 1. Гибкостью | 2. Быстротой реакции | 3. Пластичностью |
|--------------|----------------------|------------------|

**VI. Что в баскетболе называется зоной нападения?**

1. половина поля под кольцом соперника;
2. половина поля под своим кольцом;
3. центральная часть поля;
4. место за пределами площадки у судейского столика.

**VII. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- |                                  |                      |                           |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------|
| 1. Римский император Феодосий I; | 2. Пьер де Кубертен; | 3. Хуан Антонио Самаранч. |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------|

**VIII. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

- |               |               |                   |
|---------------|---------------|-------------------|
| 1. гибкостью; | 2. ловкостью; | 3. выносливостью. |
|---------------|---------------|-------------------|

**IX. Спортивное соперничество НЕ включает в себя:**

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Борьбу человека с самим собой | 3. Борьбу человека с природой |
| 2. Борьбу между людьми           | 4. Борьбу без правил          |

**X. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?**

- |                     |                      |           |                          |
|---------------------|----------------------|-----------|--------------------------|
| 1. с низкого старта | 2. с высокого старта | 3. с хода | 4. с опорой на одну руку |
|---------------------|----------------------|-----------|--------------------------|

**XI. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?**

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. бег по пересечённой местности | 3. марафонский бег     |
| 2. кросс                         | 4. бег с препятствиями |

**XII. Гиподинамия – это следствие:**

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1. понижения двигательной активности человека; | 3. нехватки витаминов в организме; |
| 2. повышения двигательной активности человека; | 4. чрезмерного питания.            |

**XIII. Бег по пересеченной местности называется:**

- |                |                 |           |            |
|----------------|-----------------|-----------|------------|
| 1. стипль-чез; | 2. марш-бросок; | 3. кросс; | 4. конкур. |
|----------------|-----------------|-----------|------------|

**XIV. Туфли для бега называются:**

- |          |            |           |             |
|----------|------------|-----------|-------------|
| 1. кеды; | 2. пуанты; | 3. чешки; | 4. шиповки. |
|----------|------------|-----------|-------------|

**XV. Динамометр служит для измерения показателей:**

- |           |                              |               |                |
|-----------|------------------------------|---------------|----------------|
| 1. роста; | 2. жизненной емкости легких; | 3. силы воли; | 4. силы кисти. |
|-----------|------------------------------|---------------|----------------|