

ШКОЛЫ, СОМЛЕНИИ. С.А. НАШИДОВА 2. БАЛАСАН⁴
БЕСЕНШЕВА САШИРА АБДИШИРОВА ВИКИ (2 ИЮНЬ 2020)

Тесты по физ ре 6 класс

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.; ☒ б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;
☒ в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.; ☒ б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;
☒ в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;
☒ в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
☒ в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- ☒ а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

8. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является:

- ☒ а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- ☒ а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
☒ б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- ☒ б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис; б) гистогенез;
- ☒ в) онтогенез; г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- ☒ а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- ☒ а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз; ☒ б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- ☒ а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста; ☒ б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли; г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- ☒ а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения; б) основ техники;
- ☒ в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- ☒ а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции; г) кроссы.