|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор ГАОУ СПО  « Нефтегазоразведочный техникум г. Оренбурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ю. Шутова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**Аттестационные тесты**

**по физической культуре**

1. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

2. Недостаток витаминов в организме человека называется:

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

3. Гиподинамия – это следствие:

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

4. К показателям физического развития относятся:

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

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

а) генезис; б) гистогенез; в) онтогенез; г) филогенез

6. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный бесшажный ход; б) попеременный одношажный ход; в) попеременный двухшажный ход; г) одновременно-попеременный ход.

7. 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.

8. 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.

9. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

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

10. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

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

11. 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.

12. Девиз Олимпийских игр:

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

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

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

14. Первые Олимпийские игры современности проводились:

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

15. Олимпиониками в Древней Греции называли:

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

16. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка; б) ночлег; в) причал; г) привал.

17 . Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

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

18. 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.

19. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

20. 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.

21. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.; б) 15 мин.; в) 20 мин.; г) 25 мин.

22. В баскетболе запрещены:

а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

23. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.

24. Туфли для бега называются:

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

25. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

26.Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

27. С низкого старта бегают:

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

28. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

29. Основоположником современных Олимпийских игр является:

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

30. Динамометр служит для измерения показателей:

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