**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся ГНП - 1 года обучения**

**по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)**

**Ф.И.учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Учебное занятие по каждому разделу физической культуры состоит из:**

а) подготовительной, основной, заключительной частей;

б) одной общей части;

в) подготовительной и заключительной.

**2. Греко-римская борьба это:**

а) борьба, в которой спортсмены борются в полном захвате, используют броски, реализуемые за счет грудной моторики, обеспечивающей движения туловищем;

б) сила и молодецкая удаль;

в) японское единоборство.

**3. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:**

а) эстетическое развитие;

б) умственное развитие;

в) развитие физических качеств.

**4. Личная гигиена борца – это:**

а) рациональный распорядок дня, уход за телом;

б) избавление от вредных привычек;

в) режим труда и отдыха.

**5. Т.Б. на занятиях борьбой:**

а) специальные упражнения;

б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера,

в) страховка и помощь.

**6. Для профилактики травматизма необходимо:**

а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;

б) соблюдение правил гигиены;

в) режим дня.

**7. Самоконтроль – это:**

а) исследования, проводимые совместно врачом и тренером, для определения воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена;

б) исследования изменений в организме в диспансере;

в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

**8.Физическая подготовка – это:**

а) достижение высоких спортивных результатов;

б) степень совершенства двигательных умений и навыков;

в) развитие только физических качеств.

**9. Моральная и психологическая подготовка:**

а) умение терпеть как основное проявление воли;

б) соблюдение правил поведения;

в) победа над соперником.

**10. Выносливость – это:**

а) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность сохранять занятые параметры работ.

**11. Первая медицинская помощь при травме головы:**

а) поднять пострадавшего;

б) обеспечить максимально удобное положение тела лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища;

в) вызвать скорую помощь.

**12. Первая помощь при ушибах:**

а) обеспечить полный покой, приложить холод;

б) растереть ушибленное место;

в) приложить тепло.

**13. Первая помощь при вывихах и переломах:**

а) попытаться вправить самостоятельно; б) наложить тугую повязку;

в) обеспе6чить полный покой и фиксации поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

**14. Физическими упражнениями называются:**

А) Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки

Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;

В) Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

**15. Взрослому человеку необходимо спать:** А) 4-5 часов в сутки; Б) 5-6 часов в сутки; В) 7-8 часов в сутки.

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся ГНП - 2 года обучения**

**по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба)**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. Физическая культура это:

а) отрасль медицины;

б) ограниченная часть общечеловеческой культуры;

в) деятельность для удовлетворения эстетических потребностей.

2. Официальной датой зарождения спортивной борьбой в России принято считать:

а) 1885 г.; б) 1895 г.; в) 1892 г.

3. Определения понятия «физического развития»:

а) комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности;

б) формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

в) завершение формирования органов и систем.

4. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

5. Т.Б. на занятиях борьбой:

а) специальные упражнения;

б) строгое соблюдение правил поведения и указания тренера

в) страховка и помощь.

6. Для профилактики травматизма необходимо:

а) неиспользование запрещенных действий в борьбе;

б) соблюдение правил гигиены;

в) режим дня.

7. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

а) мала и ее следует увеличить;

б) переноситься организмом относительно легко;

в)достаточно большая, но ее можно повторить. 8. Подъем туловища из положения лежа – это тест на показатель силы мышц:

а) брюшного пресса, б) рук; в) шеи.

9. Какое физическое качество требует координации и точности

движений, быстроты реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

10. Моральная и психологическая подготовка:

а) умение терпеть как основное проявление воли;

б) соблюдение правил поведения;

в) победа над соперником.

11. Отметить элементы тактики:

а) утренняя гимнастика;

б) маневрирование, смена захватов и направлений передвижений;

в) прогибание туловища

12. Первая помощь при вывихах и переломах:

а) попытаться вправить самостоятельно;

б) наложить тугую повязку;

в) обеспечить полный покой и фиксацию поврежденного места, как можно быстрее транспортировать пострадавшего в больницу.

13. Под здоровьем понимается состояние человека при котором:

а) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

б) человек бодр и жизнерадостен;

в) наблюдается все перечисленное.

14. Для развития гибкости используют:

а) скоростно-силовые качества

б) упражнения с предельной скоростью.

в) упражнения на растягивание.

15. Основные средства физического воспитания:

а) производственный труд;

б) физические упражнения;

в) туристические прогулки.

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТГ - 1 года обучения**

**по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба),**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1).Физическая культура это:**

а) часть общечеловеческой культуры;

б) отрасль валеологии;

в) отрасль физиологии и анатомии.

**2). А. Бароев чемпион Олимпийских игр:**

а) 2000 г.; б) 2004 г.; в) 2008г.

**3) А. Хуштов и Н. Манкиев Олимпийские чемпионы:**

а) 2000 г.; б) 2008 г. в) 2004 г.

**4) При выполнении физических упражнений величина энергетических затрат увеличивается, если:**

а) интенсивность и продолжительность работы остается неизменной;

б) интенсивность и продолжительность работы уменьшается;

в) интенсивность и продолжительность работы увеличивается.

**5) Т.Б. на занятиях борьбой:**

а) специальные упражнения;

б) строго соблюдение правил поведения и указаний тренера;

в) страховка и помощь.

**6) Самоконтроль это:**

а) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой;

б) получение информации о физическом состоянии занимающихся спортом;

в) оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

**7) Что относится к тактическим действиям:**

а) разминка, общеразвивающие упражнения;

б) специальная подготовка;

в) разведка, маневрирование, перемена стойки, взаимоположения, захваты. **8). Основная форма занятий греко – римской борьбой:**

а) лекция;

б) учебно – тренировочное занятие;

в) беседа.

**9). Волевое действие есть:**

а) деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели;

б) упражнения на выносливость;

в) развитие интеллекта **10). Специальная подготовка борца направлена**

а) развитие быстроты одиночного движения;

б) развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий;

в) усложненные упражнения.

**11). Учебно – тренировочное занятие состоит из:**

а) ОРУ, ОФП, СФП, ТТП;

б) ходьба, бег, упражнения для развития физических качеств;

в) разминка, основная часть, заключительная часть.

**12). Как определяется победитель в личном зачете на соревнованиях:**

а) по наименьшему количеству штрафных очков;

б) по наибольшему количеству побед;

в) последний борец, оставшийся после выбываний.

**13). Определить силовую выносливость рук можно с помощью теста:**

а) челночный бег; б) вис на согнутых руках; в) прыжки через скакалку.

**14). Способность выполнять движения с большой амплитудой**

называется:

а) эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

**15). Чтобы сформировать двигательный навык необходимо:**

а) повторить упражнение один раз;

б) многократное повторение;

в) посмотреть, как выполняют другие.

**16. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?:**

А) ВАДА ( WADA) Б) ПУСАДА В)РУСАДА

**17. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?**

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТГ - 2-3 года обучения**

**по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба),**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Основной формой работы по физическому воспитанию является:**

а) уроки физической культуры;

б) внешкольная работа;

в) самостоятельные тренировки.

**2. Какие соревнования относятся к греко-римской борьбе:**

а) на призы А.И. Максимова, памяти И. Григорьева, В.М. Игнатцева;

б) ТОП-12;

в) «Сибирь-Азия».

**3. Основные органы пищеварения это:**

а) зоб, живот, язык;

б) зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник;

в) ноги, руки, голова.

**4. Как снизить вес перед соревнованиями:**

а) специальные пищевые добавки;

б) голод, питье холодной воды;

в) диета, сауна, физические упражнения.

**5. Какие бывают виды травм в борьбе:**

а) перелом, растяжение, ушибы;

б) ожоги.

**6. Факторы, определяющие устойчивость борца:**

а) технические приемы;

б) развитый вестибулярный аппарат;

в) совокупность ОФП, СФП, ТТП

**7. Основную роль в снятии отрицательных**

а) внушение, самовнушение, аутотренинг, массаж;

б) накричать на любого человека;

в) поплакать.

**8.Какими упражнениями можно развивать специальную гибкость:**

а) общеразвивающие упражнения;

б) упражнениями, улучшающими подвижность тех суставов, движений, которые строго соответствуют борьбе, но выполняются с большей амплитудой;

в) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

**9. Для чего нужен дневник самоконтроля:**

а) для записей основных мероприятий на день;

б) для записей соревнований;

в) для регулирования и анализа общих физических нагрузок.

**10. Основные документы, необходимые для участия** в соревнованиях:

а) положение о соревновании, приказ на участие, медицинский допуск;

б) справка от родителей, собственное желание;

в) список, разрешение тренера.

**11. К физическим качествам относятся**

а) сила, ловкость, выносливость, быстрота;

б) физические упражнения;

в) туристические прогулки.

**12. Какое наиболее сложное физическое качество, требует**  **координации и точности движений, быстрой реакции, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой:**

а) выносливость; б) ловкость; в) сила.

**13. Двигательные навыки формируются в следующем порядке:**

а) совершенствование, обучение, закрепление;

б) обучение, закрепление, совершенствование;

в) обучение, совершенствование, закрепление.

**14. В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?**

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата

**Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся УТГ - 4-5 года обучения**

**по спортивной борьбе (дисциплина: греко-римская борьба),**

**Ф.И. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Значение Единой всероссийской спортивной квалификации:**

а) определение уровня подготовки спортсмена;

б) определение физического развития;

в) определение физического воспитания.

**2. Какие физиологические изменения происходят в организме при занятиях греко-римской борьбой:**

а) развитие силы, ловкости;

б) развитие всех физических качеств;

в) развитие выносливости, гибкости.

**3. Какие гигиенические требования предъявляются к нормированию физических нагрузок:**

а) чистое место занятий;

б) правильно подобранная спортивная одежда;

в) нормальное атмосферное давление, влажность и температура воздуха.

**4. Какие неблагоприятные факторы, способствуют возникновению травм на тренировках:**

а) атмосферное давление, плохая погода;

б) загрязнение воздуха, низкие или высокие погодные температуры;

в) не регулярные тренировки, непривычные нагрузки, нарушения режима жизни.

**5. Одно из необходимых правил при организации самостоятельных занятий это:**

а) умение правильно дозировать нагрузку;

б) заниматься не менее 20 часов в неделю;

в) заниматься только в помещении.

**6. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в борьбе:**

а) просмотр видеоматериалов;

б) изучение и анализ действий соперника до поединка и на первых минутах схватки;

в) анализ действий после схватки.

**7. Двигательные навыки формируются в порядке:**

а) в борьбе с трудностями внешней среды, борьбе с самим собой;

б) в борьбе с природными явлениями;

в) в борьбе с тренерами и судьями.

**8. Физическая подготовленность характеризуется:**

а) высокими результатами в учебе;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

**9. Что такое круговая тренировка:**

а) выполнение упражнений без остановки;

б) работа по установленным станциям;

в) дозированное выполнение определенных упражнений.

**10. Микроцикл спортивной тренировки это:**

а) недельный цикл, повторяющийся постоянно;

б) одни и те же повторяющиеся упражнения;

в) одни и те же требования тренера.

**11. Основные способы проведения соревнований:**

а) по определению мест участников;

б) двумя предварительными группами, по круговому способу;

в) по предварительной договоренности.

**12. Из каких разделов состоит индивидуальный план подготовки борца:**

а) основная и заключительные части;

б) подготовительная и основная части;

в) цель, задачи, основная работа.

**13. Выберите упражнение для улучшения кровообращения в нижней части туловища и ног:**

а) вращение головы с закрытыми глазами в течении 10 секунд в левую, правую стороны;

б) наклон вперед к левой ноге, сгибая правую;

в) сгибание и разгибание рук.

**14 . Способность выполнять движения с большой амплитудой**  **называется:**

а) эластичностью; б) гибкостью; в) растяжкой.

**15. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

в) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**16. В каком случае допускается приём спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?**

А) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещённые препараты

Б) в случае, если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата.