Тестовые задания по физической культуре на 26 учебную неделю

Задания с выбором варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

1 – 2 ошибки: оценка – «5»

3 ошибки: оценка – «4»

4 ошибки: оценка – «3»

свыше 4 ошибок: оценка – «неуд.»!!!!!

**Тест «Здоровый образ жизни»**

**1. Здоровый образ жизни – это:**

 а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание

 б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

 в) регулярная диета и занятия спортом

 г) регулярное прохождение медицинского обследования

**2. Здоровье – это состояние полного…**

 а) физического благополучия

 б) духовного благополучия

 в) социального благополучия

 г) все ответы верны

**3. Признаки отравления наркотическими веществами:**а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк
в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

**4. Группы, на которые делят школьников в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности:**

а) основную, подготовительную, специальную
б) слабую, среднюю, сильную
в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

**5. Отметьте, что такое личная гигиена:**а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

**6. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:**

 а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте

 б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре

 в) чередование занятий спортом и отдыха

 г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье

**7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:**

 а) использование ежедневного циркулярного душа

 б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

 в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду

 г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой

**8. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

 а) радиоактивные вещества табака

 б) цианистый водород табака

 в) эфирные масла табака

 г) никотин

**9. Алкоголь разлагается в**

 а) печени

 б) мозге

 в) крови

 г) кишечнике

**10. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:**

 а) головокружение, тошнота и рвота

 б) уменьшение сердечных сокращений

 в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон

 г) возбужденное или депрессивное состояние

**11. Что такое режим дня?**

 а) порядок выполнения повседневных дел

 б) строгое соблюдение определенных правил

 в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения

 г) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**12. Что такое рациональное питание?**

 а) питание, распределенное по времени принятия пищи

 б) питание с учетом потребностей организма

 в) питание набором определенных продуктов

 г) питание с определенным соотношением питательных веществ

**13.  Что такое двигательная активность?**

  а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

  б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

 в) занятие физической культурой и спортом

  г) количество движений, необходимых для работы организма

**14. Что такое личная гигиена?**

 а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

 б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья=ъ

 в) правила ухода за телом, кожей, зубами

 г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**15. Назовите основные двигательные качества**

 а) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества

 б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения

 в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила

 г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**16. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

 а) ЗОЖ

 б) охрана окружающей среды

 в) вакцинация

 г) экологическая безопасность

**17. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

 а) биологические

 б) окружающая среда

 в) служба здоровья

 г) индивидуальный образ жизни

**18. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

 а) упражнения на тренажерах

 б) упражнения на внимание

 в) упражнения на растягивание мышц

 г) упражнения с преодолением веса собственного тела

**19. В какое время  суток работоспособность  человека наиболее низкая?**

 а) с 17 до 21

 б) с 21 до 1

 в) с 1 до 5

 г) с 5 до 9