Тестовые задания по физической культуре на 7 учебную неделю

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, **один** из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) физического совершенства;

г) видов спорта.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что…**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

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

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную*.*

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

а) повышать:

б) снижать:

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает**:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы;

г) хорошо развитая мускулатура.

**11. Дайте определение физической культуры:**

а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

б) физическая культура – средство отдыха;

в) физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

г) физическая культура – средство физической подготовки.

**12. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

а) частота сердечных сокращений;

б) результаты выполнения тестов;

в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

**13. Что такое закаливание?**

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

б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;

в) перечень процедур для воздействия на организм холода;

г) купание в зимнее время.

**14. 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.

**15. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:**

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

**16. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями;

2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;

3. упражнения «на выносливость»;

4. упражнения «на быстроту и гибкость»;

5. упражнения «на силу»;

6. дыхательные упражнения.

А) 1,2,5,4,3,6; Б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6

**17. Что такое здоровый образ жизни?**

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;

г) отсутствие болезней.

**18. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

б) всестороннего развития личности;

в) оздоровительной направленности;

г) здорового образа жизни.

**19. Что такое личная гигиена?**

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;

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

в) правила ухода за телом, кожей, зубами;

г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**20.Назовите основные двигательные качества?**

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

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

в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;

г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

1 – 2 ошибки: оценка – «5»

3 – 4 ошибок: оценка – «4»

5 ошибок: оценка – «3»

свыше 5 ошибок: оценка – «неуд.»!!!!!