**Тесты по физической культуре для учащихся 9-11 классов.**

**Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **1.** | **Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:** | |  | укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей; | |  | совершенсивовании природных, физических свойств людей; | |  | обучении двигательным действиям и повышении работоспособности | |
| |  |  | | --- | --- | | **2.** | **Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?** | |  | знания, принципы, правила и методика использования упражнений; | |  | виды гимнастики, спорта, игр. | |  | обеспечение безопасноати жизнедеятельности | |
| |  |  | | --- | --- | | **3.** | **Под физическим развитием понимается:** | |  | процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на пртяжении всей жизни; | |  | процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств; | |  | размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения. | |
| |  |  | | --- | --- | | **4.** | **Положительное влияние физических уроажнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:** | |  | от технической и физической подготовленности занимающихся; | |  | от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения; | |  | от величины физической нагрузкм, степени напряжения в работе определенных мышечных групп. | |
| |  |  | | --- | --- | | **5.** | **Что называется осанкой человека?** | |  | вертикальное положение тела человека; | |  | формы позвоночника; | |  | привычная поза человека в вертикальном положении. | |
| |  |  | | --- | --- | | **6.** | **Что является обьективным показателем состояния здоровья?** | |  | частота сердечных сокращений; | |  | крепкий сон; | |  | Аппетит | |
| |  |  | | --- | --- | | **7.** | **С какой целью планируют режим дня?** | |  | с целью огранизации рационального режима питания; | |  | с целью поддержания высокого уровня работоспособности организмя; | |  | с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений | |
| |  |  | | --- | --- | | **8.** | **Каковы причины нарушения осанки?** | |  | привычка держать голову прямо; | |  | привычка к неправильным позам; | |  | слабая мускулатура | |
| |  |  | | --- | --- | | **9.** | **Физическими упражнениями принято называть:** | |  | определенным образом организованные двигательные действия; | |  | движения, способствующие повышению работоспособности; | |  | действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме | |
| |  |  | | --- | --- | | **10.** | **Основным специфическим средством физического воспитания является:** | |  | физическое упражнение; | |  | соблюдение режима дня; | |  | закаливание | |
| |  |  | | --- | --- | | **11.** | **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:** | |  | через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений; | |  | правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; | |  | пить минеральную воду | |
| |  |  | | --- | --- | | **12.** | **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:** | |  | силовых упражнений; | |  | скоростных упражнений; | |  | упражнений на координацию | |
| |  |  | | --- | --- | | **13.** | **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:** | |  | двигательный режим; | |  | рациональное питание; | |  | личная и общественная гигиена | |
| |  |  | | --- | --- | | **14.** | **Каким должен быть пульс в состоянии покоя?** | |  | 120 - 130 уд/мин; | |  | 40 - 50 уд/мин | |  | 70 - 80 уд/мин | |
| |  |  | | --- | --- | | **15.** | **Какой способностью обладает позвоночник  и стопы при правильной осанке?** | |  | выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг; | |  | выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома; | |  | амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения | |
| |  |  | | --- | --- | | **16.** | **Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?** | |  | 90 уд/мин | |  | 150 уд/мин | |  | 180 уд/мин | |
| |  |  | | --- | --- | | **17.** | **Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постеенно увеличивать?** | |  | беспокойный сон; | |  | жизнерадостное настроение; | |  | вялость, постоянное желание спать | |
| |  |  | | --- | --- | | **18.** | **Что является субьективным показателем состояния здоровья?** | |  | жизненная емкость легких; | |  | хорошее самочувствие; | |  | частота сердечных сокращений | |
| |  |  | | --- | --- | | **19.** | **Что необходимо сделать при ушибах?** | |  | наложить стерильную повязку; | |  | наложить холодный компресс на 20 - 30 мин; | |  | массировать место ушиба. | |
| |  |  | | --- | --- | | **20.** | **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:** | |  | сохранение и укрепление здоровья; | |  | развитие физических качеств человека; | |  | поддержание высокой работоспособности людей. | |
| |  |  | | --- | --- | | **21.** | **Что означает принцип закаливания - систематичность?** | |  | принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; | |  | принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням; | |  | принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи | |
| |  |  | | --- | --- | | **22.** | **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований ,является:** | |  | правила соревнований; | |  | программа соревнований; | |  | положение соревнований | |
| |  |  | | --- | --- | | **23.** | **Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?** | |  | учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения; | |  | выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся; | |  | ткова традиция | |
| |  |  | | --- | --- | | **24.** | **Каким должен быть вдох и выдох?** | |  | более продолжительный вдох по отношению к выдоху; | |  | одинаковыми по продолжительности; | |  | более продолжительным выдох по отношению к вдоху; | |
| |  |  | | --- | --- | | **25.** | **Каков один из принципов закаливания?** | |  | постепенность; | |  | решительность; | |  | однообразие. | |
| |  |  | | --- | --- | | **26.** | **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:** | |  | достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям; | |  | физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни; | |  | легко переносятся неблагоприятные климатическме условия и отрицательные экологические факторы | |
| |  |  | | --- | --- | | **27.** | **Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...** | |  | затылком, лопатками, ягодицами, пятками; | |  | затылком, ягодицами, пятками; | |  | затылком, спиной, пятками; | |
| |  |  | | --- | --- | | **28.** | **Личная гигиена включает в себя:** | |  | уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; | |  | организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта; | |  | водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе | |
| |  |  | | --- | --- | | **29.** | **Основную часть урока рекомендуется начинать с...** | |  | разучивания координационно сложных действий; | |  | закрепления сформированных навыкрв; | |  | совершенсивования гибкости | |
| |  |  | | --- | --- | | **30.** | **В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**  **1 - прыжки и бег;**  **2 - потягивание;**  **3 - упражнения для мышц ног;**  **4 - упражнения для мышц туловища;**  **5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;**  **6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба** | |  | 1, 2, 3, 4, 6, 5 | |  | 3, 5, 1, 4, 2, 6 | |  | 2, 5, 4, 3, 1, 6 | |