**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 |

 |