***Тест по физической культуре для 10 – 11 классов***

***По содержанию учебника В.И.Ляха и А.А.Зданевича «Физическая культура»***

**1**. ***В каком году вышел федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации?»***а) в 2004 году б) в 1993 году в) в 2007 году г) закон не существует

**2. *Известно, что Конституция РФ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Как государство обеспечивает эти права?***

а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;

б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;

в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать хороший пример;

г) создаются бесплатные спортивные школы.

**3.** ***Занимаясь физическими упражнениями, человек…***а) развивает и совершенствует свои физические возможности;

б) формирует волевые, нравственные свойства личности;

в) начинает быстро расти;

г) чрезмерно нагружает дыхательный аппарат и наносит ему вред.

**4. *Уровень развития физической культуры личности зависит от…***

а) условий, созданных обществом для физического воспитания;

б) здоровья личности;

в) систематических занятий;

г) наличия спортивного инвентаря.

**5. *Под влиянием умеренных физических нагрузок…***

а) уменьшается работоспособность сердца;

б) увеличивается работоспособность сердца;  
в) повышается защитная функция крови;

г) уменьшается количество эритроцитов в крови.

**6. *Из всех видов физических упражнений большую пользу приносят те, которые…***

а) выполняются долго и при достаточном обеспечении кислородом;

б) выполняются быстро;

в) уменьшают газообмен между легкими и кровью;

г) увеличивают мышечную массу.

**7. *От соблюдения правил поведения на занятиях физической культурой зависят…***

а) здоровье и жизнь учащихся;

б) сохранность спортивного инвентаря,

в) настрой учителя на урок;

г) физические способности учеников.

**8**. ***Знания правил поведения на уроках физической культуры…***

а) не пригодятся за пределами учебного учреждения;

б) помогут избежать травм;

в) помогут сохранить здоровье и жизнь ученика на уроке физкультуры;

г) повысят личный уровень воспитания.

**9.**  ***Какие части выделяют на уроке физической культуры?***

а) подготовительную;

б) вступительную;

в) основную;

г) заключительную.

**10.** ***Физическую нагрузку контролируют…***

а) по внешним и внутренним признакам;

б) по частоте сердечных сокращений;

в) только по внешним признакам;

г) с помощью медицинского осмотра.

**11**. ***Лучшим временем для занятий физической культурой являются периоды:***

а) с 10 до 13 часов;

б) с 16 до 20 часов;

в) с 6 утра до полудня;

г) с 10 до 14 и с 16 до 20 часов.

**12.** ***Регулярно проводимый самоконтроль помогает…***

а) анализировать влияние физических упражнений на организм;

б) быть организованным;  
в) правильно планировать нагрузку;

г) восстанавливать здоровье человека.

**13**. ***Ограничение двигательной деятельности школьника …***

а) задерживает формирование организма;

б) снижает уровень физического воспитания учащегося;

в) благоприятно влияет на здоровье;

г) сопровождается повышенным обменом веществ.

**14.** ***В зимнее время школьнику необходимо спать…***

а) 8 – 8,5 часов;

б) 7 – 8 часов;

в) 10 часов;

г) 9 – 12 часов.

**15.** ***Для человека атлетического сложения характерны:***

а) хорошо выраженная мускулатура;

б) массивная верхняя часть туловища в сочетании с относительно слабыми ногами;

в) рельефность тела;

г) рост ниже среднего.

**16.** ***Упражнения с отягощениями следует сочетать…***

а) со спортивными играми;

б) с ходьбой;

в) с еще более тяжелыми упражнениями;

г) с отдыхом.

**17.** ***Снижение массы тела за месяц…***

а) не должно превышать 2 – 4 кг;

б) не должно превышать 1 кг;

в) должно быть не меньше 5 кг;

г) не должно снижать уровень здоровья человека.

**18.** ***Избыточный вес…***

а) ухудшает состояние здоровья;

б) способствует высокой работоспособности;

в) нормализует жировой обмен организма;

г) приводит к сокращению продолжительности жизни.

**19. *Соедини стрелкой вид мышцы человека с ее основной функцией:***

а) широчайшая мышца спины а) вращает и наклоняет туловище

б) косая мышца живота б) приводит руку к туловищу

в) большая грудная мышца в) поднимает и опускает плечи

г) трапециевидная мышца г) вращает руку внутрь и тянет ее назад

**20. *Оздоровительный бег характеризуется…***

а) методом равномерной тренировки; б) лишь носовым дыханием;

в) чередованием ускорений и ходьбы; г) выраженным утомлением.