**Тест по физической культуре для учащихся 9-11 классов**

1. Раскройте понятие «Физическая культура». Это... а) учебный предмет в школе; б) воспитание физических качеств; в) составная часть культуры человека.
2. Какие задачи способствуют реализации общей цели физического воспитания? а) Воспитательная, оздоровительная, соревновательная;(б); оздоровительная, воспитательная, образовательная; в) гигиеническая, адаптационная, методическая.
3. Что такое физическое развитие человека?

 а) Уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;

б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

 в) совокупность антропометрических показателей и работоспособности.

1. Средство воспитания физических качеств человека:

а) физический труд;

б) физические упражнения;

в) физическое воспитание.

1. Физические упражнения - это...

 а) сочетания двигательных действий;

 б) различные формы движений;

 в) движения, выполняемые на зарядке.

1. Чем характеризуется физическая нагрузка?

 а) Количеством повторных движений;

б)величиной воздействия упражнений на организм;

 в) самочувствием человека.

1. Дайте определение физического качества «сила» это.

а) свойства мышц наращивать большие массы;

б*)* свойства мышц создавать большое напряжение;

в) преодоление внешнего сопротивления за счет мышечных усилий.

1. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается лучше:

 а) Легкая атлетика;

б) гимнастика;

в) лыжная подготовка.

9. Дайте определение физического качества «быстрота» это...

а) передвижение с быстрым набором скорости;

б) двигательное действие в максимально короткий отрезок времени;

в) выполнение движений с большой частотой.

1. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше:

 а) Легкая атлетика;

б) волейбол;

в) гимнастика.

1. Дайте определение физического качества «выносливость» это...

а) развитие скоростно-силовых способностей;

б) способность к длительному выполнению работы без снижения интенсивности;

в) выработка факторов функциональной экономичности.

12. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где выносливость развивается лучше,

а) Баскетбол;

б) легкая атлетика;

в) гимнастика.

13. Дайте определение физического качества «гибкость» это...

а) подвижность позвоночника;

б) оптимальная амплитуда движения в суставах;

в), свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, позволяющее движения с большой амплитудой.

1. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где гибкость развивается лучше:

 а) гимнастика;

б) баскетбол;

в) легкая атлетика.

1. Дайте определение физического качества «ловкость» это...

 а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

 б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) способность освоить действие и сохранять равновесие.

1. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где ловкость развивается лучше:

 а) Лыжная подготовка;

б) баскетбол;

в) гимнастика.

17. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) это...

а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств;

б) способ поддержания высокой работоспособности;

в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.

18. Назовите слагаемые ЗОЖ.

а) Занятия физическими упражнениями;

б) организация суточного режима и рационального питания;

в) комплекс мероприятий: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.

19. Что определяет техника безопасности?

а) Навыки занятия физическими упражнениями без травм;

 б) комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;

в) правильное выполнение упражнений.

20. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

 а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

 б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

1. Дайте характеристику утомлению это...

а) общее недомогание, повышение ЧСС;

 б) временное снижение работоспособности организма;

 в) слабость, головокружение, усталость.

1. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?
2. а) В 1926 г.; б) в 1980 г.; а) в 1998 г.
3. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в:

а) 1920 г. в Антверпене (Бельгия);

б) 1924 г. В Шамони (Франция);

 в) 1928 г. В Сент-Моритце (Швейцария).

1. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

 а) На вершине горы Олимп под эгидой МОК;

б) на стадионе в Афинах под эгидой МОК;

в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

1. Первые Олимпийские игры современности проводились в:

 а) 1896 г.; б) 1898 г.; в) 1900 г.