**Контрольно-измерительные материалы к разделу «Познай себя»**

**1. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы**

а) слабую, среднюю, сильную;

б) основную, подготовительную, специальную;

в) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**2. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется...**

а) группой общей физической подготовки;

б) физкультурной группой;

в) средней медицинской группой;

г) подготовительной медицинской группой.

**3. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется...**

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой здоровья.

**4. К основным критериям физического развития не относится:**

а) длина тела; б) масса тела;

в) частота сердечных сокращений (ЧСС); г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

**5. Осанкой принято называть:**

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) привычную позу человека в вертикальном положении;

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

г) силуэт человека.

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) слабость мышц;

б) привычка к определенным позам;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**7. Плохая осанка приводит:**

а) к снижению аппетита; б) к развитию вегето-сосудистой дистонии;

в) к снижению работоспособности**; г) к смещению органов грудной клетки.**

**8. Нарушение осанки приводит к нарушению функций:**

а) сердца, легких; б) памяти; в) зрения; г) головного мозга.

**9. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

а) скоростных упражнений; б) силовых упражнений;

в) упражнений «на гибкость»; г) упражнений «на выносливость».

**10. К дефектам осанки относится:**

а) сколиоз; б) склероз; в) фурункулез; г) лордоз.

**11. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

б) приподнятая грудь;

в) развернутые плечи, ровная спина;

**г**) запрокинутая или опущенная голова.

**12. Средством контроля работы сердечно-сосудистой системы является:**

**а) контроль частоты сердечных сокращений;**

б) контроль антропометрических данных;

в) контроль артериального давления;

г) контроль температуры тела.

**13. Среднему уровню интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений соответствует частота сердечных сокращений:**

а) до 130 уд./мин; б) 131-155 уд./мин; в) 156-175 уд./мин; г) выше 186 уд./мин;

**14. Работа сердца считается хорошей при восстановлении пульса после физической нагрузки через:**

а) 5-10; б) 10-12 мин; в) 12-15 мин; г) 15-20 мин.

**15. Жизненная емкость легких измеряется:**

а) в кубических сантиметрах; б) в метрах; в) в килограммах; г) в литрах.

**16. Увеличение жизненной емкости легких позволяет успешнее выполнять упражнения:**

а) скоростно-силового характера; б) на выносливость;

в) на силу; г) на гибкость

**17. Определите, какие критерии самоконтроля относятся к объективным показателям состояния здоровья:**

а) частота сердечных сокращений; б) настроение;

в) жизненная емкость легких; г) потоотделение;

д) масса тела; е) сон;

ж) самочувствие; з) аппетит.

**18. Определите, какие критерии самоконтроля относятся к субъективным показателям состояния здоровья:**

а) частота сердечных сокращений; б) настроение;

в) жизненная емкость легких; г) потоотделение;

д) масса тела; е) сон;

ж) самочувствие; з) аппетит.

**19. Временное снижение работоспособности принято называть:**

а) переутомлением; б) утомлением; в) нагрузкой; г) перегрузкой

**20. Утомление на занятиях физической культурой и спортом может выражаться нарушением:**

а) координации движений; б) зрения; в) состояния осанки; г) обмена веществ.

**21. Какие внешние признаки характерны средней степени утомления:**

а) небольшое покраснение кожного покрова; незначительное потоотделение; учащенное, но ровное дыхание; стабильная координация движений;

б) значительное покраснение кожного покрова; сильное потоотделение; значительно учащенное дыхание; нарушение координации движений;

в) резкое покраснение или побледнение кожного покрова; обильное потоотделение; резко учащенное дыхание с появлением одышки; нарушение координации движений с дрожанием конечностей;

г) побледнение кожного покрова; потеря сознания.

**22. Переносимость выполненных физических упражнений на занятиях физической культурой объективно можно оценить с помощью:**

а) самочувствия; б) частоты сердечных сокращений;

в) времени выполнения упражнения; г) настроения.

**23.Средний уровень физической нагрузки характеризуется уровнем ЧСС:**

а)100-120 уд./мин; б)130-150 уд./мин; в)160-180 уд./мин; г) 180-200 уд./мин.

**24. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:**

а) жизненную емкость легких, длину и массу тела;

б) уровень развития силы, выносливости, быстроты;

в) сформированность двигательных умений и навыков;

г) все вышеперечисленное.

**25. Определите состояние работы сердечно-сосудистой системы у школьника при выполнении физических упражнений, если пульс после нагрузки восстанавливается за 6 минут до своего показателя в покое (75 ударов в минуту):**

а) сердечно-сосудистая система справляется с предлагаемой нагрузкой;

б) хорошая работа сердца и кровеносной системы;

в) удовлетворительная работа сердца и кровеносной системы;

г) неудовлетворительная работа сердца и кровеносной системы.

**Бланк ответов к тестовому зачету по разделу «Познай себя»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | | | | |
| Вопрос №1 | а | б | в | г | Вопрос №14 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №2 | а | б | в | г | Вопрос №15 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №3 | а | б | в | г | Вопрос №16 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №4 | а | б | в | г | Вопрос №17 | а | б | в | г | д | е | ж | з |
| Вопрос №5 | а | б | в | г | Вопрос №18 | а | б | в | г | д | е | ж | з |
| Вопрос №6 | а | б | в | г | Вопрос №19 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №7 | а | б | в | г | Вопрос №20 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №8 | а | б | в | г | Вопрос №21 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №9 | а | б | в | г | Вопрос №22 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №10 | а | б | в | г | Вопрос №23 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №11 | а | б | в | г | Вопрос №24 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №12 | а | б | в | г | Вопрос №25 | а | | б | | в | | г | |
| Вопрос №13 | а | б | в | г |  |  | |  | |  | |  | |

.

**Ключ к тестовому зачету по разделу «Познай себя»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | | | | |
| Вопрос №1 |  | **б** |  |  | Вопрос №14 | **а** | |  | |  | |  | |
| Вопрос №2 |  |  |  | **г** | Вопрос №15 |  | |  | |  | | **г** | |
| Вопрос №3 | **а** |  |  |  | Вопрос №16 |  | | **б** | |  | |  | |
| Вопрос №4 |  |  | **в** |  | Вопрос №17 |  | **б** |  | **г** |  | **е** | **ж** | **з** |
| Вопрос №5 |  | **б** |  |  | Вопрос №18 | **а** |  | **в** |  | **д** |  |  |  |
| Вопрос №6 | **а** |  |  |  | Вопрос №19 |  | | **б** | |  | |  | |
| Вопрос №7 |  |  |  | **г** | Вопрос №20 | **а** | |  | |  | |  | |
| Вопрос №8 | **а** |  |  |  | Вопрос №21 |  | | **б** | |  | |  | |
| Вопрос №9 |  | **б** |  |  | Вопрос №22 |  | | **б** | |  | |  | |
| Вопрос №10 | **а** |  |  |  | Вопрос №23 |  | | **б** | |  | |  | |
| Вопрос №11 |  |  |  | **г** | Вопрос №24 | **а** | |  | |  | |  | |
| Вопрос №12 | **а** |  |  |  | Вопрос №25 |  | |  | |  | | **г** | |
| Вопрос №13 |  | **б** |  |  |  |  | |  | |  | |  | |