**Тестовые вопросы по физической культуре**

1. **Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

1. **К показателям физической подготовленности относятся:**

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

1. **Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

1. **Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

1. **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

1. **Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

1. **Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

1. **Ловкость — это:**

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

1. **Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1. **Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

1. **Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

1. **При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

1. **Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

1. **При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

1. **Пять олимпийских колец символизируют:**

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

1. **Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а — биологический возраст;

б — календарный возраст;

в — скелетный и зубной возраст.

1. **Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

а — асоциальное поведение;

б — респективную привычку;

в — вредную привычку;

г — консеквентное поведение.

1. **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

1. **Гиподинамия — это:**

а — пониженная двигательная активность человека;

б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;

г — чрезмерное питание.

1. **Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а - «Быстрее, выше, сильнее»;

б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

**Ответы на тестовые вопросы**

1. В
2. А
3. В
4. В
5. Б
6. Б
7. Г
8. А
9. А
10. А
11. А
12. Б
13. Б
14. В
15. В
16. А
17. В
18. А
19. А
20. А