**Контроль усвоения учебного материала**

**Физическая культура**

**1. Укажите вид физической подготовки, который наибольший эффект нацелен на оздоровление человеческого организма:**

а. Регулярное занятие оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой;

б. Аэробика;

в. Альпинизм;

г. Велосипедный спорт;

**2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силы:**

а. Самбо;

б. Баскетбол;

в. Бокс;

г. Тяжелая атлетика;

**3.** **Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития силы:**

а. Самбо;

б. Баскетбол;

в. Бокс;

г. Тяжелая атлетика;

**4. Регулярное занятие физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что…**

а. Во время занятий выполняются двигательные действия способствующие развитию силы и выносливости;

б. Достигаемой при этом утомлении активизирует процессы восстановления и адаптации;

в. В результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г. Человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой оббьем физической работы за отведенной отрезок времени;

**5.** **Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором…**

а. Легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические факторы;

б. Он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психологических нагрузок;

в. Он бодр и жизнерадостен;

г. Наблюдается все вышеперечисленное;

1. **Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов, заключается в том, что ушибленное место следует…**

а. Потереть, почесать;

б. Нагреть;

в. Охлаждать;

г. Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу;

1. **Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

а. Увлечения, способствующие увеличению мышечной массы;

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела;

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

1. **Что такое двигательный режим:**

а. Режим дня учащегося - организованный распорядок дня, учебы, спорта и отдыха;

б. Правильный организованный досуг, отдых учащегося;

в. Соблюдение режима питания и веса;

г. Правильный организованный спортивный праздник;

1. **Что понимается под закаливанием:**

а. Купание в холодной воде и хождение босиком;

б. Приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г. Укрепление здоровья;

1. **Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её…**

а. Затылком, ягодицами, пятками;

б. Лопатками, ягодицами, пятками;

в. Затылком, спиной, пятками;

г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

**11. Как влияет курение на человека:**

а. Рассеянность, нервозность, расслабление;

б. Ослабляет память, поражает волю, снижает работоспособность;

в. Развивает агрессию. сонливость;

г. Отстает в учебе, в спорте;

**12.** **Как влияют наркотики на человека:**

а. Агрессивность, потеря памяти;

б. Бессонница, хождение на крыше;

в. Истощение нервной системы, слабость, преступность;

г. Преступление;

1. **Что характеризуют тесты мера, проводимые в учебных заведениях г. Москвы:**

а. Уровень физического развития учащихся;

б. Уровень физической подготовленности учащихся;

в. Уровень овладения учебным материалом по разделам программы «Физическая культура»;

г. Уровень развития физических качеств;

**14. Термин «Аэробика» означает;**

а. Движение под музыку;

б. Развитие гибкости;

в. Коррекция фигуры;

г. Движение с заданным ритмом, частотой, ритмом;

**15.Если чередовать умственную и физическую работу, то можно поддерживать работоспособность в течении всего дня, потому что…**

а. Положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б. Снимает утомление нервных клеток головного мозга;

в. Ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г. Притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма;

**16.Как дозируют упражнение на гибкость:**

а. До появления пота;

б. До появления болевых ощущений;

в. До уменьшения амплитуды движения;

г. По 8-16 упражнений в серии;

1. **Выносливость человека не зависит от;**

а. Силы воли;

б. Возможность систем дыхания и кровообращения;

в. Силы мышц;

г. Прочность звеньев опорно-двигательного аппарата;

**18. Что понимается под тестированием физической подготовленности:**

а. Измерение уровня развития основных физических качеств;

б. Измерение роста и веса;

в. Измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

г. Измерение опорно-двигательного аппарата;

**19.Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровья, так как…**

а. Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и систем организма;

б. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

в. Способствует повышению резервных возможностей организма;

г. При достаточном энергообеспечении организма легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

д. Они способствуют всему тому, что перечислено в пунктах 1,2,3,4;

1. **Правильное дыхание при беге характеризуется**…

а. Более продолжительным выдохом;

б. Более продолжительным вдохом;

в. Вдохом через нос и выдохом ртом;

г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха;

1. **Регулярно заниматься физическими упражнениями необходимо, потому что…**

а. Они помогают быть сильным и выносливым;

б. Они помогают долго не уставать и качественно трудиться;

в. Они повышают хорошую работу лёгких и сердца;

г. Они содействуют всему тому, что перечислено в пунктах 1,2,3;

1. **Что называется осанкой…**

а. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б. Пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в. Привычная поза человека и вертикальном состояние;

г. Силуэт человека;

**23.Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…**

а. Физическим развитием;

б. Физическими упражнениями;

в. Физическим трудом;

г. Физическим воспитанием;

**24. Отличительная особенность упражнений в развитии силы заключается в том, что…**

а. Их выполняют медленно;

б. В качестве отягощений используется собственный вес тела;

в. Они вызывают значительное напряжение мышц;

**25.Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть…**

а. Физическим развитием;

б. Физическим воспитанием;

в. Физической культурой;

г. Физическим упражнением;

**26. Физическое воспитание представляет собой…**

а. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;

б. Процесс воздействия на развитие индивида;

в. Процесс выполнения физических упражнений;

г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности;

**27. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**

а. Базовой физической подготовленности;

б. Профессионально-прикладной физической подготовленности;

в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний;

г. Всего вышеперечисленного;

**28. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а. Подвижных и спортивных игр;

б. Прыжков в высоту;

в. Бега с максимальной скоростью;

г. Метанию малого мяча;

**29.** **Какие физическое качества развивается при длительном беге в медленном темпе:**

а. Сила;

б. Выносливость;

в. Ловкость;

г. Быстрота;

**30. Основными показателями физического развития человека являются** :

а. Антропометрическая характеристика человека;

б. Результаты прыжка в длину с места;

в. Результаты челночного бега;

г. Уровень развития общей выносливости;

**31. При обмороке, оказывая первую помощь, прежде всего, следует:**

а. Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;

б. Обратиться к врачу:

в. Обрызгать лицо холодной водой;

г. Придать пострадавшему горизонтальное положение;

д. Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха;

е. Опустить голову намного ниже туловища, ноги приподнять;

**32. Субъективный показатель состояния организма**:

а. Глубина и частота дыхания;

б. Нарушение аппетита;

в. Вес;

г. Сила мышц кисты;

д. Частота сердечных сокращений (ЧСС);

е. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)

**33. Каковы причины возникновения вредных привычек;**

а. Неудовлетворённость своим социальным положением дома или в коллективе;

б. Недостаточно сформулированы волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;

в. Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

г. Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.

**34.Физическая подготовка представляет собой…**

а. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

б. Уровень развития, характеризирующийся высокой работоспособностью;

в. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей;

**35. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б. Обеспечивать ритмичность работы организма;

в. Позволяет правильно планировать дела в течении дня;

г. Изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему;

**36. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:**

а. Напряжение определённых мышечных групп;

б. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

в. Чувство усталости;

**37. Физическая культура это:**

а. Стремление к высшим спортивным достижениям;

б. Разновидность развлекательной деятельности человека;

в. Часть человеческой культуры;

**38. Под быстротой как физическим качеством понимают;**

а. Комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б. Комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движение за кротчайший промежуток времени;

в. Способность человека быстро набирать скорость;

**39. Под гибкостью как физическим качеством понимают:**

а. Свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;

б. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;

в. Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

**40. Чем характеризуется утомление**:

а. Отказом от работы;

б. Временным снижением работоспособности организма;

в. Повышенной ЧСС;

г. Чувство усталости;

**41. Под силой как физическим качеством понимается;**

а. Способность поднимать тяжёлые предметы;

б. Возможность воздействия на внешние силы за счёт мышечных напряжений;

в. Возможность человека преодолевать внешние сопротивления, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений;

**42. Выносливость человека не зависит от:**

а. Функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б. Быстрота двигательной реакции;

в. Настойчивость, выдержка, умения терпеть;

**43. С какой целью планируют режим дня:**

а. С целью организации рационального режима питания;

б. С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

в. С целью чёткой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

г. С целью высвобождения времени на отдых и снятия первых напряжений;

**44. Какой из приведённых принципов закаливания является наиболее значимым;**

а. Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур, проводятся ( в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т.п.);

б. Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;

в. Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;

г. Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур;

**45.Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями?»:**

**а**. Необходимо осуществлять контроль над исправностью спортивного инвентаря и оборудования, обуви и одежды; за безопасностью мест занятий; не создавать конфликтных ситуаций с окружающими; необходимо владеть самостраховкой;

**б**. Контроль над исправностью спортивного оборудования и инвентаря; контроль величины нагрузки; рациональное применение физических упражнений; чёткое соблюдение дисциплины, правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке;

**в.** Проведение обязательной разминки в начале занятий; рациональное применение физических нагрузок, соответствующих индивидуальному уровню физической подготовленности; контроль над функциональным состоянием организма, включение в занятие упражнений на релаксацию и упражнение до утомления;

**г.** По возможности соблюдения дисциплины и правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; контроль над исправностью спортивного инвентаря и оборудования; формирование уверенности в своих силах;

**46.** **Объективный показатель состояния организма – это:**

а. Ощущение своей работоспособности;

б. Длина окружности своей грудной клетки;

в. Чувство утомления;

г. Нарушение сна;

д. Желание заняться физическими упражнениями.

**47.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а. Максимальная активность систем энергообеспечения;

б. Большая продолжительность;

в. максимальная амплитуда движения;

г. Умеренная интенсивность;

**48.Систематическое и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

а. Поступают питательные вещества к системам организма;

б. повышается возможность дыхательной системы;

в. Организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

г. Способствуют повышению резервных возможностей организма;

**49.Работоспособность физически представляет собой:**

а. Свойство, проявляемое в устойчивости человека к физической работе в короткий промежуток времени;

б. Способность человека к физической работе в относительно большом объеме;

в. Человеческое качество поддерживать высокий производительности при выполнении физической работы;

г. Способность человека выполнять большой объём физической работы на определённом промежутке времени;

**50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

а. Основ техники;

б. Ведущего звена техники;

в. Деталей техники;

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

а. Привычка к определённым позам;

б. Слабость мышц;

в. Отсутствие движения во время школьных уроков;

г. Ношение сумки, портфеля в одной руке;

**52. Гибкость активная как двигательное качество, средство её развития:**

а. Растягивание пружинного эспандера;

б. Поднятие прямой ноги (с отягощением) вперёд;

в. Подъём переворотом на низкой перекладине;

г. Наклон вперёд со штангой на плечах;

д. Перелезание через гимнастические брёвна;

е. Выполнение гимнастического шпагата;

**53. Быстрота как двигательное качество; средство её развития;**

а. Поднятие туловища в течении 3 мин;

б. Плавание 25м. вольным стилем;

в. Метание малого мяча в цель;

г. Прыжки в длину с места;

д. Упражнение с гантелями (3 кг);

е. Бег 3 раза по 200 м;

**54. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот необходим…**

а) витамин «А»

б) витамин «В1»

в) витамин «С»

г) витамин «Д»

**55. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно …**

а) витамина «А»

б) витамин «В1»

в) витамин «С»

г) витамин «Д»

**56. Недостаток, какого витамина …. Ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?**

а) витамина «А»

б) витамин «В1»

в) витамин «С»

г) витамин «Д»

**57. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть …**

а) гимнастикой

б) терренкуром

в) соревнованием

г) видом спорта

**58.** **основоположником отечественной системы физического воспитания является:**  
 а) М.В. Ломоносов;

б) К.Д. Ушинский;  
в) П.Ф. Лесгафт;  
г) Н.А. Семашко.

**59. Одним из основных средств физического воспитания является:**  
    а) физическая нагрузка;  
    б) физические упражнения;  
  в) физическая тренировка  
    г) урок физической культуры.

**60. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**  
 а) на формирование правильной осанки;  
 б) на гармоническое развитие человека;  
 в) на всестороннее развитие физических качеств;  
 г) на достижение высоких спортивных результатов.  
  
 **61. 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.

**62.** **Гиподинамия – это следствие:**  
    а) понижения двигательной активности человека;  
    б) повышения двигательной активности человека;  
    в) нехватки витаминов в организме;  
    г) чрезмерного питания.  
  
 **63. Недостаток витаминов в организме человека называется:**  
    а) авитаминоз;  
    б) гиповитаминоз;  
    в) гипервитаминоз;  
    г) бактериоз.

**64. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.;  
 б) 90–150 уд./мин.;  
 в) 150–170 уд./мин.;  
 г) 170–200 уд./мин.  
  
 **65. Динамометр служит для измерения показателей:**  
  а) роста;  
 б) жизненной емкости легких;  
 в) силы воли;  
  г) силы кисти.

**66. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;  
 б) собственно-силовыми;  
 в) скоростно-силовыми;  
 г) групповыми.

**67.** **Что такое гиподинамия**

а) вид спорта  
 б) малоподвижный образ жизни  
 в) акробатические упражнения

**68. Главная опора человека при движениях**

а) мышцы  
 б) внутренние органы  
 в) скелет

**69. Работа мышц благотворно действует**

а) только на сами мышцы  
 б) на весь организм  
 в) только на сердце

**70. При малоподвижном образе жизни:**

а) повышается работоспособность  
 б) замедляется процесс старения  
 в) развивается слабость сердечной мышцы

**71. Отличительные внешние признаки утомляемости**

а) одышка, потливость  
 б) повышенный пульс  
 в) головная боль

**72. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**    а) исходного положения;  
    б) основ техники;  
    в) подводящих упражнений;  
    г) подготовительных упражнений.

**73. Правильная осанка формируется:**

а) сама по себе

б) под влиянием физических упражнений

в) с помощью рационального питания

**74**. **Что означает быть быстрым:**

а) быстро обучать новым движениям

б) проявлять способность связок быстро растягиваться

в) совершать действия в минимальный отрезок времени

**75. Что такое адаптация:**

а) приспособление организма к окружающей среде;

б) один из видов болезни;

в) прибор для определения силы рук.

**76.** **Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?**

а) Показатели силы, быстроты, выносливости;

б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;

в) показатели спортивных результатов.

**77. Понятие «ловкость» определяется как…**

а) способность быстро овладевать новыми движениями;

б) способность выполнять упражнения быстрее других;

в) способность жонглировать тремя мячами.

**78. Что называется разминкой?**

а) Чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) подготовка организма к предстоящей работе.

**79.** **При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить**

**кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более…**

а) 1,5-2 ч;

б) 2,5-3 ч;

в) 3-4 ч.

**80. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

а) Переходу от пассивного состояния организма к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

**Правильные ответы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* | ***Номер теста*** | *Вариант ответа* |
| **1.** | а | **21.** | г | **41.** | в | **61.** | а |
| **2.** | а | **22.** | в | **42.** | б | **62.** | а |
| **3.** | г | **23.** | б | **43.** | б | **63.** | а |
| **4.** | в | **24.** | в | **44.** | б | **64.** | а |
| **5.** | г | **25.** | в | **45.** | б | **65.** | г |
| **6.** | в | **26.** | б | **46.** | б | **66.** | в |
| **7.** | г | **27.** | г | **47.** | в | **67.** | б |
| **8.** | а | **28.** | а | **48.** | г | **68.** | в |
| **9.** | б | **29.** | б | **49.** | г | **69.** | б |
| **10.** | г | **30.** | а | **50.** | б | **70.** | в |
| **11.** | б | **31.** | г | **51.** | б | **71.** | а |
| **12.** | в | **32.** | в | **52.** | е | **72.** | в |
| **13.** | б | **33.** | г | **53.** | б | **73.** | б |
| **14.** | г | **34.** | а | **54.** | б | **74.** | в |
| **15.** | в | **35.** | б | **55.** | в | **75.** | а |
| **16.** | б | **36.** | б | **56.** | а | **76.** | б |
| **17.** | г | **37.** | в | **57.** | г | **77.** | а |
| **18.** | а | **38.** | б | **58.** | в | **78.** | в |
| **19.** | д | **39.** | б | **59.** | в | **79.** | а |
| **20.** | в | **40.** | б | **60.** | в | **80.** | а |