**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 |