

1. Физическая культура-это...

- Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- Восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- Часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

2. Спорт (в широком понимании) – это...

- Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
- Процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- Вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

3. Двигательная активность – это...

- Качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями
- Активная жизненная позиция
- Любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни
- Качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию

4. В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:

- Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта
- Группы здоровья и группы общей физической подготовки
- Спортивные секции по видам спорта
- Во всех перечисленных

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- Принцип последовательности

6. *Что понимают под физическим развитием?*

- Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)
- Мышцы, которыми человек может управлять
- Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)

7. *Основным средством физического воспитания являются:*

- Учебные и самостоятельные занятия
- Физические упражнения
- Тренажеры и оборудование
- Спортивный инвентарь

8. *Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:*

- Оказывает
- Не оказывает
- Оказывает влияние на снижение эффективности труда
- Оказывает только в определенном виде деятельности

9. *К основным средствам физической подготовки относятся:*

- Физические упражнения в физической культуре и спорте
- Специализированная психическая подготовка
- Закаливание, специальная гигиена
- Восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.)

10. *Дополнительными средствами физической подготовки являются:*

- Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта
- Физические упражнения в физической культуре и спорте
- Физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности
- Закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка

11. *Перечислите основные физические качества:*

- Скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость
- Быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость
- Бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание).
- Двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

12. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- Эластичностью
- Гибкостью
- Растяжкой

13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это ...

- Сила
- Выносливость
- Быстрота
- Ловкость

14. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):

- Возможность функциональных систем организма
- Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- Использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

15. Одной из задач ОФП является:

- Всестороннее и гармоничное развитие человека
- Достижение высоких спортивных результатов;
- Овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии

16. К циклическим видам спорта относятся:

- Борьба, бокс, фехтование
- Баскетбол, волейбол, футбол
- Ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- Метание мяча, диска, молота

17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:

- Акробатика, спортивная и художественная гимнастика
- Баскетбол, гандбол, волейбол
- Легкая атлетика
- Велосипедный спорт

18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Автоспорт, конный спорт
- Футбол, баскетбол

- Легкоатлетический бег, конькобежный спорт

19. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:

- Тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки
- Фигурное катание
- Плавание, прыжки в воду
- Настольный теннис, бадминтон

20. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:

- Плавание, прыжки в воду
- Тяжелая атлетика
- Конькобежный спорт, фигурное катание
- Бокс, фехтование, спортивная борьба

21. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:

- Баскетбол
- Фигурное катание, художественная гимнастика
- Велосипедный спорт

22. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:

- Плавание
- Фехтование
- Дартс
- Прыжки в воду

23. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- Скоростной силы
- Техники движений
- Координации движений
- Быстроты реакции

24. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- Лыжная гонка на 5 километров
- Бег на 100 метров
- 12- ти минутный бег
- Плавание 800 метров

25. Что означает термин «исходное положение»?

- Положение, из которого выполняются исходные упражнения

- Вертикальное положение тела
- Положение, которым заканчивают упражнение

26. *Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?*

- Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление
- Упражнения «на выносливость»
- Силовые упражнения. Упражнения «на гибкость»
- Скоростные упражнения, Упражнения «на внимание»

27. *Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует выполнять в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...*

- По 8-16 циклов движений в серии
- По 10 циклов в 4 серии
- До появления болевых ощущений.
- Пока не начнет увеличиваться амплитуда движений

28. *Для решения каких задач используется игровой метод?*

- Совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств
- Обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей
- Совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность

29. *Для решения каких задач используется соревновательный метод?*

- Совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность
- Обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей
- Совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств

30. *Основными элементами здорового образа жизни выступают:*

- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- Раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной

подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

- Соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность

31. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?

- Климат, погода, экологическая обстановка
- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- Система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявления ранних признаков нарушения здоровья

32. Закаливание – это...

- Эффективное средство восстановления работоспособности
- Температурное и механическое воздействие на организм
- Важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур

33. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?

- Должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим
- Должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями
- Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды
- Должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье

34. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?

- Генетика человека
- Состояние окружающей среды
- Образ жизни

35. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:

- Выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке
- Заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки
- Заниматься в спортивных секциях
- Во всех перечисленных

36. *Перечислите формы самостоятельных занятий:*

- Укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития
- Утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия
- Активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности

37. *Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?*

- Ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику
- Тренировочные занятия 1 раз в неделю
- Тренировочные занятия 3 раза в неделю

38. *Дайте определение понятию «самоконтроль»:*

- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов
- Система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок
- Профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа

39. *Что является основными задачами самоконтроля?*

- Осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания
- Контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований
- Способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов

40. *При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:*

- 80-90 уд/мин.
- 120-125 уд/мин
- 160-180 уд/мин

41. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?

- 60-80
- 80-90
- 90-100
- 100-110

42. Где рекомендуется измерять пульс?

- В области шеи, На запястье
- В височной области
- На животе
- Под коленкой

43. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?

- 90/50
- 120/80
- 120/100
- 140/90

44. Главной причиной нарушения осанки является:

- Долгое пребывание в положении сидя за партой
- Малоподвижный образ жизни
- Привычка носить сумку на одном плече
- Слабость мышц спины

45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- Скоростных упражнениях
- Упражнениях «на гибкость»
- Силовых упражнениях
- Упражнениях на «выносливость»

46. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- Правильное выполнение упражнений
- Навыки знаний физических упражнений без травм
- Комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи

47. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- Придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, поднести к носу нашатырь
- Холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- Теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- Положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье

48. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- Бинт
- Йод
- Вату
- Жгут

49. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- Лежачее, ноги приподняты
- Лежачее, голова приподнята
- Сидячее, руки в стороны
- Верного ответа нет

50. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- Остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности
- Теплые ванночки, компресс
- Покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу
- Положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут