Задачи Найти в интернете, ознакомиться, выполнить в домашних условиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № Урока | Дата | Тема | Тестовое задание |
| 171 | 14.04.2020 | Дифференцированный зачет | Выполнить тест. |

**Теоретическая часть**

Теоретическая часть составлена в виде теста. Вопросы с одним правильным ответом. Время выполнения тестового задания 45 минут. За каждый правильный ответ засчитывается 1 балл. Максимальное количество баллов за тестовое задание 25 баллов

**Вариант 1**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые  
принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий ре­жим?**

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17.** **Отметьте, что такое адаптация:**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

**18.** **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19**. **Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:**

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.