

Тесты  
"Теория физической  
культуры"

# 1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

1.  укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
2.  совершенствовании природных, физических свойств людей;
3.  обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

## 2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

1. знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
2. виды гимнастики, спорта, игр.
3. обеспечение безопасности жизнедеятельности

### 3. Под физическим развитием понимается:

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
2. процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
3. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

## 4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

1. от технической и физической подготовленности занимающихся;
2. от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
3. от величины физической нагрузкам, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

## 5. Что называется осанкой человека?

1. вертикальное положение тела человека;
2. формы позвоночника;
3. привычная поза человека в вертикальном положении.

## 6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- 1. частота сердечных сокращений;
- 2. крепкий сон;
- 3. аппетит

## 7. С какой целью планируют режим дня?

1. с целью организации рационального режима питания;
2. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
3. с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

## 8. Каковы причины нарушения осанки?

1. привычка держать голову прямо;
2. привычка к неправильным позам;
3. слабая мускулатура

## 9. Физическими упражнениями принято называть:

1. определенным образом организованные двигательные действия;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

## 10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

1. физическое упражнение;
2. соблюдение режима дня;
3. закаливание

# 11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

-  1. через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
-  2. правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
-  3. пить минеральную воду

## 12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

1. силовых упражнений;
2. скоростных упражнений;
3. упражнений на координацию

## 13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

1. двигательный режим;
2. рациональное питание;
3. личная и общественная гигиена

## 14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- 1. 120 - 130 уд/мин;
- 2. 40 - 50 уд/мин
- 3. 70 - 80 уд/мин

# 15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

1. выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
2. выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
3. амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- 1. 90 уд/мин
- 2. 150 уд/мин
- 3. 180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

1. беспокойный сон;
2. жизнерадостное настроение;
3. вялость, постоянное желание спать

## 18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- 1. жизненная емкость легких;
- 2. хорошее самочувствие;
- 3. частота сердечных сокращений

## 19. Что необходимо сделать при ушибах?

1. наложить стерильную повязку;
2. наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
3. массировать место ушиба.

## 20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

1. сохранение и укрепление здоровья;
2. развитие физических качеств человека;
3. поддержание высокой работоспособности людей.

## 21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

1. принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
2. принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
3. принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

## 22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

1. правила соревнований;
2. программа соревнований;
3. положение соревнований

## 23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

1. учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
2. выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
3. такова традиция

## 24. Каким должен быть вдох и выдох?

1. более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
2. одинаковыми по продолжительности;
3. более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

## 25. Каков один из принципов закаливания?

1. постепенность;
2. решительность;
3. однообразие.

## 26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

1. достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
2. физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
3. легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

## 27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
2. затылком, ягодицами, пятками;
3. затылком, спиной, пятками;

## 28. Личная гигиена включает в себя:

1. уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
2. организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
3. водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

## 29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

1.  разучивания координационно сложных действий;
2.  закрепления сформированных навыков;
3.  совершенствования гибкости

## 30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
- 2 - потягивание;
- 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища;
- 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

1. 1, 2, 3, 4, 6, 5

 2. 3, 5, 1, 4, 2, 6

 3. 2, 5, 4, 3, 1, 6

