**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 5

ФИО студента

Дата выполнения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_г.

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проверки «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись фио

**1. Под физической культурой понимается:**  
а) часть культуры общества и человека  
б) процесс развития физических способностей  
в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств  
г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

**2.Как двигательная активность влияет на организм?**  
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности  
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса  
в) Понижает выносливость и работоспособность  
г) Уменьшает количество лет

**3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**  
а) 4 часа  
б) 2 часа  
в) 1 час  
г) 10 минут

**4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?**а) бега  
б) единоборство  
в) соревнования на колесницах  
г) игры

**5.Что является одним из основных физических качеств?**а) внимание  
б) работоспособность  
в) сила  
г) здоровье

**6.Основное средство физического воспитания?**а) учебные занятия  
б) физические упражнения  
в) средства обучения  
г) средства закаливания

**7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?**а) сила  
б) выносливость  
в) быстрота  
г) ловкость

**8.Что рекомендуют во время занятий?**а) Долго отдыхать после каждого упражнения  
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками  
в) Больше активно двигаться  
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**9. С чего начинается игра в баскетболе?**а) со времени, указанного в расписании игр  
б) с начала разминки  
в) с приветствия команд  
г) спорным броском в центральном круге.

**10.Какова польза от занятий циклическими видами?**а) Повышают силовые способности  
б) Увеличивают количество жировой ткани  
в) Улучшают потребление организмом кислорода  
г) Увеличивают эффективность работы сердца

**11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?**а) 5  
б) 6  
в) 7  
г) 4

**12.Что из нижеперечисленного является вредными привычками?**а) Курение  
б) Прием алкоголя и наркотиков  
в) Прогулки за городом  
г) Занятия танцами

**13. С какого расстояния футболисты пробивают«пенальти»?**а) 9 м  
б) 10 м  
в) 11 м  
г) 12 м

**14.Что такое двигательное умение?**а) уровень владения знаниями о движениях  
б) уровень владения двигательным действием  
в) уровень владения тактической подготовкой  
г) уровень владения системой движений

**15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**а) не менее 30 минут  
б) более 5 часов  
в) не более 10 минут  
г) не более 30 минут

**16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?**а) УЕФА  
б) ФИФА  
в) ФИБА  
г) ФИЛА

**17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?**а) Овощи, фрукты и мясные продукты  
б) Каши и молочные продукты  
в) Копченую колбасу  
г) Сладости

**18. Что в легкой атлетике делают с ядром?**а) метают  
б) бросают  
в) толкают  
г) запускают

**19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине  
б) Поднимание ног и таза лежа на спине  
в) Прыжки  
г) Подтягивание в висе на перекладине

**20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны  
б) в 1976 году в Сочи  
в) в 1980 году в Москве  
г) пока еще не проводились