**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Контрольная работа

Вариант 1

ФИО студента

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

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

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

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

**1. Физическая культура это –**

а) процесс совершенствования физических возможностей человека;

б) педагогический процесс, осуществляемый на уроках физической культуры;

в) часть общей культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека;

г) регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

**2. Как подразделяется современный спорт?**

а) на массовый спорт и спорт высших достижений;

б) на массовый спорт и детский спорт;

в) на массовый спорт и женский спорт;

г) на юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3. Физическое упражнение – это …**

а) один из методов физического воспитания;

б) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

в) основное средство физического воспитания;

г) методический прием обучения двигательным действиям.

**4. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**5. Физическое развитие это …**

а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

**6. Основными показателями физического развития являются:**

а) артериальное давление;

б) ЧСС;

в) рост, вес, окружность груди;

г) жизненная емкость легких.

**7. Под тестированием уровня физической подготовленности понимается…**

а) измерение уровня развития основных физических качеств;

б) измерение роста и веса;

в) измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;

г) всё вышеперечисленное.

**8. К основным физическим качествам относятся …**

а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

г) бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места.

**9. Под быстротой как физическим качеством понимают…**

а) способность быстро бегать;

б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;

в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;

г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

**10.Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) освоить действие и сохранить равновесие;

г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

**11.Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) гибкость;

б) быстроту;

в) координацию;

г) ловкость.

**12.Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в** **понятие:**

а) биологическая активность;

б) двигательная активность;

в) оптимальная активность;

г) физиологическая активность.

**13.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный** **на оздоровление.**

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

**14.Гигиена – это…**

а) область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;

б) свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;

в) область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;

г) все выше перечисленное.

**15.Осанка – это…**

а) особенности телосложения человека;

б) правильное положение тела человека за письменным столом;

в) привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении;

г) форма позвоночника.

**16.Основными источниками энергии для организма являются:**

а) белки и минеральные вещества;

б) углеводы и жиры;

в) жиры и витамины;

г) углеводы и белки.

**17.Недостаток витаминов в организме называется:**

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

**18.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а) самочувствие, работоспособность;

б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений;

г) нарушение аппетита.

**19.Пульс у взрослого нетренированного человека в состояние покоя составляет:**

а) 60-90 уд./мин.;

б) 90-150 уд./мин.;

в) 150-170 уд./мин.;

г) 170-200 уд./мин.

**20.Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;

г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.