**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 4

ФИО студента

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

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

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

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

подпись фио

**1. Под физической культурой понимается:**

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) гармонической физической подготовкой;

г) прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

а) развитие;

б) закаленность;

в) тренированность;

г) подготовленность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а) тренировка;

б) методика;

в) система знаний;

г) педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а) Рим;

б) Китай;

в) Греция;

г) Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а) в Олимпии;

б) в Спарте;

в) в Афинах

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а) они имели мировую известность;

б) в них принимали участие атлеты со всего мира;

в) в период проведения игр прекращались войны;

г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а) 5 лет;

б) 4 года;

в) 2 года;

г) 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

а) в зависимости от решения МОК;

б) в третий год празднуемой Олимпиады;

в)в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г)в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б) регулярное обращение к врачу;

в) физическую и интеллектуальную активность;

г) рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а) образ жизни;

б) наследственность;

в) климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а) ожог;

б) тепловой удар;

в) перегревание;

г) солнечный удар.

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

а) белки и минеральные вещества;

б) углеводы и жиры;

в) жиры и витамины;

г) углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

а) правильный рост и формирование организма;

б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни;

г) все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность) это:**

а) способность человека быстро выполнять работу;

б) способность разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

а) фагоцитарной устойчивостью;

б) бактерицидной устойчивостью;

в) специфической устойчивостью;

г) не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

а) посещение бани, сауны;

б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г) укрепление здоровья.

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

а) самочувствие, аппетит, работоспособность;

б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.