**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Контрольная работа

Вариант 2

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. Спорт это –**

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

в) это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарственные средства;

б) медицинские обследования;

в) оздоровительные силы природы;

г) физические упражнения.

**4. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

) на достижение высоких спортивных результатов.

**5. Для оценки физического развития человека используются:**

а) показатели антропометрических измерений;

б) показатели уровня развития физических качеств;

в) показатели сформированности двигательных умений;

г) показатели функциональных систем.

**6. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие человека

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) физическое воспитание.

**7. Физические качества – это:**

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

г) двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**8. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… или противостоять ему за** счет…..»

а) внутреннее сопротивление, мышечного напряжения;

б) физическую нагрузку, мышечного напряжения

в) физические упражнения, внутреннего потенциала;

г) внешнее сопротивление, мышечного усилия.

**9. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а) бег на 100 метров;

б) 6- ти минутный бег;

в) лыжная гонка на 3 километров;

г) плавание 800 метров.

**10.Гиподинамия – это…**

а) нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) недостаточная физическая активность;

в) расстройство вестибулярного аппарата;

г) расстройство функции движения.

**11.Временное снижение работоспособности принято называть ..**

а) утомлением;

б) переутомлением;

в) нагрузкой;

г) перегрузкой.

**12.Адаптация - это?**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления;

г) повышение эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки. **13.Что понимается под закаливанием?**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

**14.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:**

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**15.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

а) высокий рост;

б) увеличение межпозвоночных дисков;

в) слабая мускулатура;

г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

**16.Рациональное питание обеспечивает:**

а) правильный рост и формирование организма;

б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни;

г) все перечисленное.

**17.Какой из приемов самоконтроля является субъективным?**

а) динамометрия кисти;

б) нарушение аппетита;

в) окружность грудной клетки;

г) длина тела.

**18.Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

а) 90/60;

б) 120/70;

в) 140/90;

г) 200/100.

**19.Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:**

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

г) все вышеперечисленные.

**20.Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) применяют холод, создают покой;

б) накладывают стерильную повязку;

в) производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.