**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 2

ФИО студента

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

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

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

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

подпись фио

**1. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

**2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

**3. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

**4. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

**5. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

**6. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

**7. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

**8. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**9. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

**10. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

**11. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

**12. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А. Да, разрешаются.

Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**13. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:**

А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

**14. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**15. Какого направления фитнеса не существует?**

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

В. Аквабосу.

**16. Экскурсией грудной клетки называется:**

А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

**17. В качестве финишной ленточки используют:**

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

**18. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

**19. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

**20. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.