**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 3

ФИО студента

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

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

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

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

подпись фио

**1. Где нужно находиться во время упражнения в метании?**

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

**2. Так называемое “второе дыхание” наступает:**

А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**3. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

**4. Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

**5. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?**

А. 1,07 м.

Б. 1,11 м.

В. 1,20 м.

**6. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**7. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**8. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижения человека.

**9. Число движений в единицу времени характеризует:**

А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

**10. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений.

 Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

**11. Вход в спортивный зал:**

А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**12. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи,** **называется:**

А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

**13. В местах соскоков со снаряда:**

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.

В. Необходимо располагать гимнастический мат.

**14. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**15. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

**16. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

В. После разрешения преподавателя, тренера.

**17. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

**18. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

**19. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

В. Нет, нельзя.

**20. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?**

А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.