**ДИСЦИПЛИНА: «Физическая культура »**

Тест

Вариант 8

ФИО студента

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

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

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

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

подпись фио

**1. Как называется процесс, который направлен на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием?**  
А) общей физической подготовкой;  
Б) специальной физической подготовкой;  
В) гармонической физической подготовкой;  
Г) прикладной физической подготовкой.

**2. Как обозначается состояние организма, которое характеризуется прогрессивными** **функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных** **действий?**А) развитие;  
Б) закаленность;  
В) тренированность;  
Г) подготовленность.

**3.Части, из которых состоит учебно-тренировочное занятие:**А) Основная  
Б) Подготовительная  
В) Заключительная  
Г) Дополнительная

**4.В каком году Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе** **искусств?**А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии  
Б) в 1912 году за «Оду спорта»  
В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК  
Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**5.В каком порядке расположены кольца в олимпийском символе? (слева направо)**А) вверху — синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое  
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое  
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое  
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**6.Что обеспечивает рациональное питание?**А) правильный рост и формирование организма;  
Б) сохранение здоровья;  
В) высокую работоспособность и продление жизни;  
Г) все перечисленное.

**7. Влияние, которое оказывает двигательная активность на организм?**А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности  
Б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса  
В) Понижает выносливость и работоспособность  
Г) Уменьшает количество лет

**8.Правила, которых рекомендуют придерживаться в процессе занятий?**А) Долго отдыхать после каждого упражнения  
Б) Пополнять растраченные калории едой и напитками  
В) Больше активно двигаться  
Г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**9. Что относится к показателям физической подготовленности?**А) сила, быстрота, выносливость;  
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
В) артериальное давление, пульс;  
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**10. Как обозначается совокупность упражнений, приемов и методов, которые направлены на** **обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее** **совершенствование?**А) тренировка;  
Б) методика;  
В) система знаний;  
Г) педагогическое воздействие.

**11.Задачи мышечной релаксации:**А) Увеличение длины мышечных волокон  
Б) Увеличение толщины мышечных волокон  
В) Выведение продуктов распада из работавших мышц  
Г) Снятие напряжения

**12.Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):**А) Развитие силы  
Б) Развитие выносливости  
В) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта  
Г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

**13. Страна, которая является родиной Олимпийских игр:**А) Рим;  
Б) Китай;  
В) Греция;  
Г) Египет.

**14. Место проведения древнегреческих Олимпийских игр:**А) в Олимпии;  
Б) в Спарте;  
В) в Афинах.

**15. Из-за чего 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.

**16. Через какое время проводятся Олимпийские игры (летние или зимние)?**А) через каждые 5 лет;  
Б) через каждые 4 года;  
В) через каждые 2 года;  
Г) через каждые 3 года.

**17. Когда проводятся зимние игры?**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.

**18. Что предполагает здоровый образ жизни (ЗОЖ)?**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.

**19. Фактор, который играет основную роль для состояния здоровья человека?**А) образ жизни;  
Б) наследственность;  
В) климат.

**20. Какое из данных понятий включает в себя все остальные:**А) спорт;  
Б) система физического воспитания;  
В) физическая культура.