**Тесты по физической культуре**

**1. В спорте выделяют:**

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

**2. Спорт это:**

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

**3. Отличительным признаком физической культуры является:**

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

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

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

**5. Физическая культура представляет собой:**

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

**6. Под физической культурой понимается:**

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

**8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

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

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробитка.

В. Пилатес.

**10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

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

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

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

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

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

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

**14. Влияние физических упражнений на организм человека:**

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**15. Главной причиной нарушения осанки является:**

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

**17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А.1929 г.

+ Б. 1926 г.

В.1931 г.

**18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

**Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

**20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

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

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

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

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

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

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

+ В. Половина резинового мяча.

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

+ А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

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

+ А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

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

А. Со штангой небольшого веса.

+ Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

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

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

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

+ А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**29. 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.

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

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

**+ 31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

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

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

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

**33. 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.

**34. 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.

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

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

**36. 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.

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

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

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

**38. 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.

**Тест. 39. 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.

**40. 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.

**41. 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.

**42. 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.

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

+ А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

**44 - тест. 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,

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

+ А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

**46. 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.

**47. 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.

**48. 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.

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

+ А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

**50. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений.

 + Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

**51. 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.

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

+ А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

**53. В местах соскоков со снаряда:**

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.

+ В. Необходимо располагать гимнастический мат.

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

+ А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

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

+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотно облегающей.

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

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

+ В. После разрешения преподавателя, тренера.

**57. 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.

**58. 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.

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

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

+ В. Нет, нельзя.

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

+ А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.

**61. Физическая культура представляет собой:**

+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

**62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:**

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

+ В. Вне места занятий.

**63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?**

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

**64. Основу двигательных способностей человека составляют:**

+ А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

**65. Под техникой физических упражнений понимают:**

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

**66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

+ А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.