**Тестовые задания**

**для школьников на межрегиональной универсиаде**

 **по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Содержание вопросов и ответов |
| Вопрос 1 | **Физическая культура представляет собой…***Количество ответов-4*Ответ1.Учебный предмет в школе.Ответ2.Выполнение упражнений.Ответ3.Процесс совершенствования возможностей человека.Ответ4. Часть человеческой культуры. |
| Вопрос 2 | **Под физическим развитием понимается…***Количество ответов-4*Ответ1.Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни.Ответ2.Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможно дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.Ответ3.Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.Ответ4.Уровень,обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом. |
| Вопрос 3 | **Отличительным признаком физической культуры является…***Количество ответов-4*Ответ1.Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.Ответ2.Физическое совершенство. Ответ3.Выполнение физических упражнений.Ответ4.Занятия в форме уроков. |
| Вопрос 4  | **Физическими упражнениями называются…***Количество ответов-4*Ответ1.Двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества и укрепляются здоровьем.Ответ2. Двигательные действия, дозируемые во величине нагрузки и продолжительности выполнения.Ответ3.Движения,выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики.Ответ4.Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания. |
| Вопрос 5 | **Нагрузка физических упражнений характеризуется…***Количество ответов-4*Ответ1.Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья.Ответ2.Величиной их воздействия на организм.Ответ3.Временем и количеством повторений двигательных действий.Ответ4.Напряжением определенных мышечных групп |
| Вопрос 6 | **Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором…***Количество ответов-4*Ответ1.Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.Ответ2.Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.Ответ3.Он бодр и жизнерадостен.Ответ4.Наблюдается все вышеперечисленное. |
| Вопрос 7 | **Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует…***Количество ответов-4*Ответ1.Потереть,почесать.Ответ2.Нагревать.Ответ3.Охлаждать.Ответ4.Постараться положить на возвышение и обратиться к врачу. |
| Вопрос 8 | **Под закаливанием понимается…***Количество ответов-4*Ответ1.Купание в холодной воде и хождение босиком.Ответ2.Приспособление организма к воздействиям внешней среды.Ответ3.Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.Ответ4.Укрепление здоровья. |
| Вопрос 9 | **Какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит при организации занятий с закаливающими процедурами?** *Количество ответов-4*Ответ1.Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.Ответ2.Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма. Ответ3.Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении. Ответ4.После занятия надо принять холодный душ. |
| Вопрос 10 | **Правильное дыхание характеризуется:***Количество ответов-4*Ответ1. Более продолжительным выдохом. Ответ2. Более продолжительным вдохом. Ответ3. Вдохом через нос и выдохом ртом. Ответ4.Равной продолжительностью вдоха и выдоха.  |
| Вопрос 11 | **Осанкой называется…***Количество ответов-4*Ответ1.Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие. Ответ2. Пружинные характеристики позвоночника и стоп. Ответ3. Привычная поза человека в вертикальном положении. Ответ4. Силуэт человека. |
| Вопрос 12 | **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…***Количество ответов-4*Ответ1.Обеспечивает ритмичность работы организма. Ответ2.Позволяет правильно планировать дела в течение дня. Ответ3 Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно. Ответ4.Позволяет избегать неоправданных физических напряжений. |
| Вопрос 13 | **Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как…***Количество ответов-4*Ответ1.Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма. Ответ2. Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода. Ответ3. Способствуют повышению резервных возможностей организма. Ответ4. При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит заболеваниям. |
| Вопрос 14 | **Под быстротой как физическим качеством понимается…***Количество ответов-4*Ответ1. Комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большей скоростью. Ответ2. Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени. Ответ3. Способность быстро набирать скорость.Ответ4. Комплекс свойства, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой. |
| Вопрос 15 | **Техникой физических упражнений принято называть…***Количество ответов-4*Ответ1. Способ целесообразного решения двигательной задачи. Ответ2. Способ организации движений при выполнении упражнений. Ответ3. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений Ответ4. Рациональную организацию двигательных действий. |