

Физическое культура

1. **Как в лёгкой атлетике называется бег на короткие дистанции по стадиону?**
А) Бег на средние дистанции
В) Бег на длинные дистанции
С) Барьерный бег
D) спринт
E) эстафетный бег
2. **Как называется третья фаза бега?**
А) выход со старта
В) увеличение скорости
С) финиширование
D) бег по дистанции
E) подготовка к старту
3. **Какое количество игроков гандбольной команды одновременно находятся на поле?**
А) 7 В) 6 С) 5 D) 4 E) 3
4. **Кифоз позвоночника – это...**
А) изгиб, направленный назад
В) изгиб влево
С) изгиб вперед
D) изгиб вправо
E) отсутствие изгиба
5. **Главная причина нарушений осанки?**
А) Малоподвижный образ жизни
В) Слабые мышцы спины
С) Привычка носить сумку на одном плече
D) Долгое пребывание за партой
E) Неправильное исполнение физических упражнений
6. **Какая основная задача физического воспитания в школе?**
А) подготовка спортсменов
В) достижение физической зрелости
С) повысить работоспособность
D) повысить обороноспособность
E) подготовка к труду
7. **Основным специфическим средством физического воспитания являются:**
А) физические упражнения
В) оздоровительные силы природы
С) гигиенические факторы
D) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, спандеры
E) утренние прогулки на свежем воздухе
8. **На закаливание не влияет:**
А) холодная вода В) воздушные ванны
С) горячая вода D) дыхание
E) обтирание
9. **Эффект физических упражнений определяется прежде всего...**
А) их формой
В) их содержанием
С) темпом движения
D) длительностью их выполнения
E) повтором движений
10. **Утренняя гимнастика необходима для...**
А) быстрого пробуждения человека
В) развития физических качеств человека
С) изменения телосложения человека
D) духовного воспитания
E) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня
11. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**
А) сохранение и укрепление здоровья
В) развитие физических качеств
С) поддержание высокой работоспособности
D) развитие личности
E) усовершенствование фигуры
12. **Физкультминутки необходимы для:**
А) снятия усталости и поддержания работоспособности
В) повышения эмоциональности движения
С) физического развития человека
D) переключения внимания
E) профилактики заболеваний
13. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
А) на формирование правильной осанки
В) на гармоническое развитие человека
С) на всестороннее развитие физических качеств
D) на достижение высоких спортивных результатов
E) на эстетическое развитие
14. **В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции называется:**
А) соревновательный метод
В) интервальный метод
С) метод повторного выполнения упражнения
D) игровой метод
E) метод группового выполнения упражнения
15. **К показателям физической подготовленности относятся:**
А) сила, быстрота, выносливость
В) рост, вес, окружность грудной клетки
С) артериальное давление, пульс
D) частота сердечных сокращений, частота дыхания
E) отстиранная и отглаженная спортивная форма