**Вопросы для подготовки к тестированию для групп СУ-41 и ПУ-41**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

- физических и психических качеств людей;

- техники двигательных действий;

- работоспособности человека;

- природных физических свойств человека.

**2. Главной причиной нарушения осанки является...**

- привычка к определенным позам;

- слабость мышц;

- отсутствие движений во время школьных уроков;

- ношение сумки, портфеля на одном плече.

**3. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- обеспечивает ритмичность работы организма;

- позволяет правильно планировать дела в течение дня;

- распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

- позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**4. Под силой как физическим качеством понимается:**

- способность поднимать тяжелые предметы;

- свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

- комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**5. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

+ комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

- способность человека быстро набирать скорость.

**6. Выносливость человека не зависит от...**

- функциональных возможностей систем энергообеспечения;

- быстроты двигательной реакции;

- настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

- силы мышц.

**7. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:**

- частота дыхания;

- частота сердечных сокращений;

- самочувствие.

**8. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- экономии сил;

- улучшению спортивного результата;

- травмам.

- повышена температура тела.

**9. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

**Ответы:**

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

- 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;

- 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

- 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**10. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

- комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

- правильное выполнение упражнений;

- организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**11.** **Отметьте, что такое адаптация:**

- процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

- чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

- процесс восстановления.

**12.** **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- 60 - 80 ударов в минуту;

- 70 - 90 ударов в минуту;

- 75 - 85 ударов в минуту;

- 50 - 70 ударов в минуту.

**13. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- питание;

- дыхание;

- зарядка.

**14. Назовите основные физические качества человека:**

- скорость, быстрота, сила, гибкость;

- выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

- выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**15. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

- рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

- все перечисленное.

**16. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

- аэробика;

- альпинизм;

- велосипедный спорт.

**17. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности направленный на …**

- развитие физических качеств;

- поддержание высокой работоспособности;

- сохранение и улучшение здоровья;

- подготовку к профессиональной деятельности.

**18. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

- степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

- утомлением, возникающим в результате их выполнения;

- частотой сердечных сокращений.

**19. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….**

- обеспечивает ритмичность работы организма;

- позволяет правильно планировать дела в течение дня;

- позволяет избегать неоправданных физических движений.

**20. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**

- базовой физической подготовленностью;

- профессионально прикладной физической подготовке.

- восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

- всего вышеперечисленного.

**21.** **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…**

- скоростных упражнений;

- силовых упражнений;

- упражнений на гибкость;

- упражнений на выносливость.

**22. Освоение двигательного действия следует начинать с …**

- формирования общего представления о двигательном действии;

- выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

- устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**23. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- образования;

- организации досуга;

- спорта общедоступных достижений;

- производственной деятельности.

**24. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- отказом от работы;

- временным снижением работоспособности организма;

- повышенной ЧСС.

**25. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

- использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

- планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**26. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

- использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

- планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**27. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.

5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

**Ответы:**

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

- 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;

- 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;

- 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**28. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега**?

- метром;

- ступнями;

- беговыми шагами.

**29. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?**

- стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;

- разбег, отталкивание, полет, приземление;

- старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

**30. Эстафетный бег бывает:**

- 4х100м, 4х400м;

- 4х300м, 4х500м;

- 2х100м, 2х400м.

**31.Определите, какие действия при обводке соперни­ка наиболее правильны?**

- чередование ве­дения мяча правой и левой рукой;

- ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;

- ведение мяча ближней по отношению к со­пернику рукой.

**32. При выполнении «чистого» броска в коль­цо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...**

- на ближнем крае кольца;

- на дальнем крае кольца;

- на малом квад­рате щита.

**33. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы пра­вильные действия травмированного игрока?**

- продолжить тренировку до конца;

- согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;

- охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

**34. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:**

1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

- 1,3, 6, 7, 9;

- 1, 2, 5, 7, 10;

- 2, 4, 5, 6, 8.

**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..**

- двух партий;

- трех партий;

- пяти партий.

**36. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**

- 1, 2, 3;

- 2, 3, 4;

- 3, 4, 5.