

Тест по физической культуре 10-11 классы

1. Античные Олимпийские игры назывались праздниками мира потому, что:
 - а) Игры Олимпиады отличались миролюбивым характером
 - б) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны
 - в) в Играх принимали участие атлеты всего мира
 - г) Олимпийские игры имели мировую известность
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе имела:
 - а) прикладную направленность
 - б) образовательную направленность
 - в) воспитательную направленность
 - г) военную и оздоровительную направленность
3. Первым президентом Международного олимпийского комитета был избран:
 - а) Пьер де Кубертен
 - б) Деметриус Викелас
 - в) Майкл Килланин
4. Состояние здоровья обусловлено:
 - а) образом жизни
 - б) отсутствием болезней
 - в) уровнем здравоохранения
 - г) резервными возможностями организма
5. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
 - а) закаливание организма
 - б) участие в соревнованиях
 - в) ежедневная утренняя гимнастика
 - г) выполнение физических упражнений
6. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена
- г) закаливание

7. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

8. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые... минут:

- а) 25-30
- б) 40-45
- в) 55-60
- г) 70-75

10. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет:

- а) менее 12 ударов в минуту
- б) от 12 до 18 ударов в минуту
- в) от 19 до 25 ударов в минуту
- г) более 25 ударов в минуту

11. Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

- а) как нормальная жизнедеятельность

б) «золотая середина»

в) баланс энергии

г) основной обмен

12.Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

а) содержание

б) форма

в) техника

г) гигиена

13.Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать

« куриную слепоту»?

а) С

б) Е

в) А

г) D

14.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна

б) режим питания

в) спортивный режим

г) двигательный режим

15.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

б) он обладает высокой работоспособностью ,быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок

в) он бодр и жизнерадостен

г) наблюдается все вышеперечисленное

16.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

- а) ушибленное место надо потереть
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

17. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде, хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья

18. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом
- б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос выдохом ртом
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, пятками
- б) лопатками, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, пятками

20. Признаки, не характерные для правильной осанки :

- а) развёрнутые плечи, ровная спина
- б) приподнятая грудь
- в) запрокинутая или опущенная голова
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

21. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

- а) увеличению мышечной массы

б) повышению быстроты движений

в) снижению веса тела

г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

22. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

а) при наклоне туловища назад

б) возвращение в исходное положение после поворота ,вращения туловища

в) поворотах, вращениях тела, наклонах

г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

23. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

а) на развитие физических качеств людей

б) поддержание высокой работоспособности людей

в) сохранение и улучшение здоровья людей

г) подготовка к профессиональной деятельности