### Физкультура 21ДО 2 подгруппа (Соломахин В.В.)

### Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики № 1 ежедневно.

**Тесты по физической культуре**

Выполненные задания отправить в беседу вашей группы, которую вы можете найти по ссылке <https://vk.com/club193969271>

**Выберите один или несколько ответов:**

**1.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве
г) пока еще не проводились

**2.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?**
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
г) ловкость

**3.Какова польза от занятий циклическими видами?**
а) повышают силовые способности
б) увеличивают количество жировой ткани
в) улучшают потребление организмом кислорода
г) увеличивают эффективность работы сердца

**4.Что является древнейшей формой организации физической культуры?**
а) бег
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры

**5.Что является одним из основных физических качеств?**
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

**6.Основное средство физического воспитания?**
а) учебные занятия
б) физические упражнения
в) средства обучения
г) средства закаливания

**7.Как двигательная активность влияет на организм?**
а) повышает жизненные силы и функциональные возможности
б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
в) понижает выносливость и работоспособность
г) уменьшает количество лет

**8.Что рекомендуют во время занятий?**
а) долго отдыхать после каждого упражнения
б) пополнять растраченные калории едой и напитками
в) больше активно двигаться
г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**9. С чего начинается игра в баскетболе?**
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.

**10.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**
а) 4 часа
б) 2 часа
в) 1 час
г) 10 минут

**11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.**
а) 5
б) 6
в) 7
г) 4

**12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?**
а) курение
б) прием алкоголя и наркотиков
в) прогулки за городом
г) занятия танцами

**13. С какого расстояния футболисты пробивают«пенальти»?**
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м
г) 12 м

**14.Что такое двигательное умение?**
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

**15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**
а) не менее 30 минут
б) более 5 часов
в) не более 10 минут
г) не более 30 минут

**16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?**
а) УЕФА
б) ФИФА
в) ФИБА
г) ФИЛА

**17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?**
а) овощи, фрукты и мясные продукты
б) каши и молочные продукты
в) копченую колбасу
г) сладости

**18. Что в легкой атлетике делают с ядром?**
а) метают
б) бросают
в) толкают
г) запускают

**19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
а) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
б) поднимание ног и таза лежа на спине
в) прыжки
г) подтягивание в висе на перекладине

**20.Компонентами здорового образа жизни являются:**
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек