### 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