**Инструкция по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются 50 заданий.

К каждому заданию предложено 3-4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также лишь частично правильные. Правильным может быть только один ответ - тот, который наиболее полно соответствует истине.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваше задача заключается в выборе единственного из предлагаемых. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать свой выбор.

При ответах указывайте номер вопроса и свой вариант ответа.

**Желаем успехов!!!**

***Тестовые задания для Олимпиады Полесского государственного университета по дисциплине «Физическая культура и здоровье»***

**1. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств:**

а) в 1912 г. за «Оду спорту»;

б) в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК;

в) в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись:**

а) в 1920 г. в Антверпене (Бельгия);

б) в 1924 г. в Шамони (Франция);

в) в 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

**3. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал на одних Играх 7 золотых медалей?**

А. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

Б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке.

В. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене.

**4. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

**5. Основными средствами физического воспитания являются?**

А. физические упражнения;

Б. оздоровительные силы природы;

В. гигиенические факторы;

Г. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**6. Разминку необходимо начинать с:**

а) мышц ног;

б) мышц брюшного пресса и спины;

в) мышц плечевого пояса;

г) последовательность роли не играет

**7. Смысл физического воспитания заключается:**

а) в создании условий для более эффективного протекания процессов физического развития человека;

б) в формировании специальных двигательных навыков;

в) в развитии специальных физических качеств;

г) в совершенствовании физических и психических качеств людей.

**8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**9. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей обозначается как :**

а) физическая подготовка;

б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство;

г) физическая нагрузка.

**10. Основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие человеческого организма» является …….**

а) Константин Дмитриевич Ушинский (1824-1870);

б) Петр Францевич Лесгафт (1837-1909);

в) Александр Дмитриевич Новиков (1906-1973);

г) Лев Павлович Матвеев (1925-2006).

**11. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?**

А. Скоростно-силовые способности.

Б. Личностно-психические качества.

В. Аэробные возможности.

**12. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

А. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

Б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

В. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

Г. Соревновательный метод.

**13. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

А. Функциональная подготовка организма.

Б. Разучивание двигательных действий.

В. Коррекция осанки.

Г. Разучивание комплексов ОРУ.

**14. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется :**

а) физкультурной группой;

б) основной медицинской группой;

в) спортивной группой;

г) здоровой медицинской группой.

**15. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

б) развернутые плечи, ровная спина;

в) запрокинутая или опущенная голова;

г) плечи находятся на одной линии.

**16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений «на гибкость».

**17. Тестовое упражнение «прыжок в длину с места» используют для определения уровня:**

а)скоростно-силовых способностей;

б) быстроты;

в) ловкости;

г) силы.

**18. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

**19. Основными источниками энергии для организма являются:**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры;

г) овощи и фрукты.

**20. Закаливание солнцем в Республике Беларусь рекомендуется проводить:**

а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи;

б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;

в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи.  
г) в любое время дня

**21. Какие клетки крови образуют антитела?**

А) эритроциты

Б) лимфоциты

В) тромбоциты

Г) фагоциты

**22. Укажите направленность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики:**

а) упражнения, увеличивающие гибкость;

б) упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;

в) упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;

г) упражнения для развития силы.

**23. В каком году Олимпийские игры проводились в Республике Беларусь:**

а) в 1964 г.;

б) в 1976 г.;

в) в 1980г.;

г) еще не проводились.

**24. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд./мин.;

б) 80-84 уд./мин.;

в) 60-80 уд./мин.

г) 52-64 уд./мин.

**25. К малому кругу кровообращения относится:**

А) аорта

Б) нижняя полая вена

В) легочная вена

Г) плечевая артерия

**26. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а) 180-200 уд/мин;

б) 170-180 уд/мин;

в) 140-160 уд/мин.

г) 200 и более уд/мин.

**27. Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями;

г) прогулки на свежем воздухе.

**28. Что называется осанкой:**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) отсутствие каких-либо искривлений в позвоночнике.

**29. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**30. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а) 100 м.;

б) 200м.;

в) 500м.;

г) 400м.

**31.** **Какое значение имеет предупреждающая окраска животных?**

А) делает животных незаметными

Б) отпугивает врагов

В) привлекает особей своего вида

Г) обостряет внутривидовую борьбу

**32. В скелете человека с помощью сустава соединяются**

А) кости таза

Б) теменная и затылочная кости

В) шейные позвонки с грудными

Г) бедренная кость с тазовой

**33. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:**

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

**34. О единстве органического мира свидетельствует**

А) наличие ядра в клетках живых организмов

Б) клеточное строение организмов всех царств

А) объединение организмов всех царств в систематические группы

Г) разнообразие организмов, населяющих Землю

**35. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5;

б) 6;

в) 7;

г) 8.

**36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

г) выполнение прыжка после двух шагов.

**37. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:**

а) Азия;

б) Африка;

в) Америка;

г) Европа.

**38. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК):**

а) желтый;

б) синий;

в) черный

г) красного.

**39. Наибольшее количество крахмала человек потребляет, используя в пищу**

А) листья салата и укропа

Б) растительное и сливочное масло

В) хлеб и картофель

Г) мясо и рыбу

**40. Рефлекторная дуга заканчивается**

А) исполнительным органом

Б) чувствительным нейроном

В) вставочным нейроном

Г) рецептором

**41. Опорную функцию в организме человека выполняет ткань**

А) соединительная

Б) мышечная

В) эпителиальная

Г) нервная

**42. Трахея у человека относительно пищевода располагается:**

А) спереди

Б) сзади

В) справа

Г) слева

**43. Внутреннюю среду организма составляют:**

А) ферменты, гормоны, витамины

Б) желудочный и поджелудочный соки

В) кровь, лимфа, тканевая жидкость

Г) желчь, моча

**44. К малому кругу кровообращения относится:**

А) аорта

Б) нижняя полая вена

В) легочная вена

Г) плечевая артерия

**45. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

а)воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) образовательные задачи по развитию двигательных качеств, психолого-педагогические;

г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

**46. Стретчинг – это …….**

А) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

Б) система упражнений на растягивание, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

В) гибкость, проявляемая в движениях;

Г) мышечная напряженность.

**47. Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность осуществляется в:**

А) подготовительной части урока;

Б) вводной части урока;

В) основной части урока;

Г) заключительной части урока.

**48. В физическом упражнении принято выделять ……. фазы**

а) две;

б) три;

в) четыре;

г) пять.

**49. Исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины есть:**

а) физическое развитие;

б) физическое образование;

в) физическое совершенство;

г) физическая подготовленность.

**50. Максимальным выражением скоростно-силовых способностей является**:

а) взрывная сила;

б) абсолютная сила;

в) относительная сила;

г) медленная сила.