**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Соколов П.Н**

**Группа:** ПР-31

**Дата** 22.03.2021

1. Физическая культура это?

1. Часть культуры общества

2. Часть нравственного воспитания.

3. Часть физического развития.

4. Часть умственного развития.

2. Какое из средств не используется для формирования физической культуры личности?

1. Спортивные игры.

2. Плавание.

3. Физические упражнения.

4. Шахматы.

3. Какое из качеств не является физическим качеством?

1. Сила.

2. Внешний вид.

3. Быстрота.

4. Выносливость.

4. Какая из систем является функциональной системой организма?

1. Ножная.

2. Сердечная

3. Глазная.

4. Мышечная.

5. При каких действиях не наступает физическое утомление?

1. Длительный бег.

2. Неправильное планирование физической нагрузки.

3. Просмотр комедии.

4. Сон.

6. Какие факторы не влияют на риск здоровья?

1. Стрессовые ситуации.

2. Предрасположенность к наследственным болезням.

3. Сбалансированное питание.

4. Активный отдых.

7. Элемент здлрового образца жизни – это:

1. Вредные привычки.

2. Неправильное питание.

3. Соблюдение режима труда и отдыха.

4. Нарушение режима дня.

8. Какое из средств не входит в систему закаливания?

1. Закаливание воздухом.

2. Закаливание солнцем.

3. Закаливание в сауне.

4. Укрепление здоровья.

9. Что не входит в процесс физического самовоспитания?

1. Выработка настойчивости.

2. Развитие выносливости.

3. Курение.

4. Укрепление здоровья.

10. Какой симптом не проявляется при переутомлении?

1. Расстройство сна.

2. Повышение умственной работоспособности.

3. Вегетативные нарушения.

4. Нервный стресс.

11. Какой из видов отдыха ВУЗ не предоставляет?

1. Перерыв между занятиями.

2. Каникулярный отдых зимой и летом.

3. Пропуски учебных занятий.

4. Еженедельный день отдыха.

12. Какой из методов не входит в процесс физического воспитания?

1. Наказание.

2. Игровой.

3. Соревновательный .

4. Показательный.

13. Какое понятие не входит в составляющие физического качества – сила?

1. Абсолютная.

2. Пропорциональная.

3. Относительная.

4. Мощная.

14. Физическое качество – быстрота, проявляется в следующих видах бега:

1. Бег на длинные дистанции.

2. Бег на короткие дистанции.

3. Оздоровительный бег.

4. Медленный бег на месте.

15. Какое из понятий не входит в качество – выносливость?

1. Традиционная.

2. Общая.

3. Специальная.

4. Большая.

16. Ловкость это способность решать двигательные задачи.

1. Медленно

2. Точно.

3. Не экономно.

4. Не координировано.

17. Что входит в понятие гибкость?

1. Длительное время выполнять физические упражнения.

2. Способность выполнять движения с большей амплитудой.

3. Способность далеко прыгать.

4. Выполнять упражнения в максимальном темпе.

18. Общая физическая подготовка это:

1. Достижение высоких спортивных результатов.

2. Совершенствование физических качеств.

3. Способность далеко прыгать.

4. Воспитание воли.

19. Какое упражнение не способствует увеличению роста человека?

1. Вис на перекладине.

2. Прыжки на скакалке.

3. В висе упражнение «маятник».

4. Упражнения лежа на полу.

20. Что не является формой занятия физическими упражнениями?

1. Обязательные урочные формы.

2. Неурочные формы.

3. Хаотичные формы.

4. Самостоятельные формы.