**13 гр ОУД 09 .Физическая культура . Забабурин А.А** [**zababurinHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"19@HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"bkHYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru".HYPERLINK "mailto:zababurin19@bk.ru"ru**](mailto:zababurin19@bk.ru) **.@andreyzababurin . Темы:Тест**

1.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+

2.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

3.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

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7  
а) бега  
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.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?  
а) сила  
б) выносливость+  
в) быстрота  
г) ловкость

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.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+

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.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

**Домашнее задание :Решение теста (отчет по электронной почте ).**