

ТЕСТ НА ТЕМУ “НУЖНА ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА”

1. Какие основные функции у физической культуры?

- ☐ Воспитательная, образовательная
- ☐ Культурная, образовательная
- ☐ Развлекательная, воспитательная
- ☐ Познавательная, культурная

2. Чем отличается анаэробное от аэробного упражнения?

- ☐ Аэробное – с весами; Анаэробное – используя вес тела
- ☐ Аэробное – без кислорода; Анаэробное – с кислородом
- ☐ Аэробное – с кислородом; Анаэробное – без кислорода
- ☐ Аэробное – с высоким темпом; Анаэробное – с низким темпом

3. Какое значение имеет правильное дыхание при занятиях спортом?

- ☐ Малое
- ☐ Положительное
- ☐ Не на что не влияет
- ☐ Можно дышать как угодно

4. Какие упражнения можно выполнять для развития гибкости?

- ☐ Основные (отжимания, приседания, сгибание на пресс)
- ☐ Скоростные
- ☐ Силовые
- ☐ Растяжки

5. Что такое атлетическая гимнастика и какие упражнения в нее входят?

- ☐ Общеразвивающие с гантелями, гириями, штангами и гимнастическими снарядами
- ☐ Общеразвивающие с гимнастическими снарядами
- ☐ Общеразвивающие с гантелями, гириями, штангами
- ☐ Упражнения с растяжкой

6. Какие преимущества имеет регулярное занятие физическими упражнениями?

- ☐ Укрепляет иммунитет, повышает трудоспособность
- ☐ Повышает настроение, улучшает кровообращение
- ☐ Помогает контролировать вес, улучшает генофонд
- ☐ Всё перечисленное

7. Какие методики можно применять для улучшения выносливости?

- ☐ Равномерно повышая нагрузки
- ☐ Попеременно повышая и уменьшая нагрузки
- ☐ Повышая и понижая веса
- ☐ Используя все эти методы

8. Что такое аэробика?

- ☐ Тяжёлая атлетика
- ☐ Лёгкая атлетика
- ☐ Гимнастика с музыкой
- ☐ Гимнастика

9. Что включают в себя силовые упражнения?

- ☐ Любые упражнения на силу
- ☐ Упражнения с весами
- ☐ Упражнения в зале
- ☐ Любые упражнения

10. Какие рекомендации по питанию нужно соблюдать для улучшения спортивной формы?

- ☐ Жаренное, жирное
- ☐ Простые углеводы и белки
- ☐ Сложные углеводы, жиры и белки
- ☐ Это не важно

11. Какие упражнения включает в себя кардио-тренировка?

- ☐ Любые лёгкие упражнения без весов
- ☐ Любые упражнения с весом
- ☐ Упражнения с гимнастики
- ☐ Упражнения с лёгкой атлетики

12. Какой вред может нанести недостаточная физическая активность?

- ☐ мышцы становятся слабее, а кости хрупкими
- ☐ увеличение стресса, тревоги и депрессии
- ☐ заболевания опорно-двигательного аппарата
- ☐ всё перечисленное

13. Какие направления в физической культуре существуют кроме спорта?

- ☐ Культурная и умственная
- ☐ Адаптивная и организационная
- ☐ Организационная и культурная
- ☐ Всё перечисленное

14. Какие принципы следует соблюдать для безопасной занятий физическими упражнениями?

- ☐ удобная спортивная форма и обувь
- ☐ разминки
- ☐ гигиена и чистота зала
- ☐ всё перечисленное