

Тесты по физической культуре

1. В спорте выделяют:

- ☐ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- ☐ Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- ☐ В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- ☐ А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- ☐ Б. Физические упражнения и тренировки.
- ☐ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- ☐ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- ☐ Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- ☐ В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- ☐ А. Да, в малом темпе.
- ☐ Б. Нет.
- ☐ В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- ☐ А. Определенную часть культуры человека.
- ☐ Б. Учебную активность.
- ☐ В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- ☐ А. Воспитание любви к физической активности.
- ☐ Б. Система нагрузок и упражнений.
- ☐ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- ☐ А. Скоростная способность.
- ☐ Б. Двигательный рефлекс.
- ☐ В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- ☐ А. Их содержанием.
- ☐ Б. Их формой.
- ☐ В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- ☐ А. Боди-балет.
- ☐ Б. Степ-аэробика.
- ☐ В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- ☐ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- ☐ Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- ☐ В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.