

Тесты по разделу
«Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Атлетическая гимнастика»

1. **Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:**
 - а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
 - б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
 - в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
2. **Физическое развитие человека характеризуют:**
 - а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию;
3. **Физические упражнения – это:**
 - а) двигательные действия, укрепляющие организм;
 - б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
 - в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
4. **Термин рекреация означает:**
 - а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
 - б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
 - в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
5. **Основными видами физической рекреации являются:**
 - а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
 - б) гимнастические упражнения, аэробика и шейпинг;
 - в) легкая атлетика, атлетическая гимнастика и стретчинг;
6. **Сила – это:**
 - а) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.
 - б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
7. **Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**
 - а) эластичностью;
 - б) гибкостью;
 - в) растяжкой;

8. **Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**
- а) функциональной устойчивостью;
 - б) тренированностью;
 - в) выносливостью;
9. **Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**
- а) развития физических качеств;
 - б) «врабатывания» в трудовой (учебный) день;
 - в) формирования двигательных умений и навыков;
10. **Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**
- а) физкультурную паузу;
 - б) тренировочные занятия в свободное время;
 - в) утреннюю гигиеническую гимнастику;
11. **Какое из данных упражнений является базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса:**
- а) подтягивание в висе на перекладине
 - б) поднятие ног и таза лежа на спине
 - в) повороты туловища
12. **Укажите основное упражнение для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**
- в) повороты и наклоны туловища
 - б) прыжки
 - в) поднятие ног и таза лежа на спине