

1. Какие основные функции у физической культуры?

- A) Воспитательная, образовательная +
- B) Культурная, образовательная
- C) Развлекательная, воспитательная
- D) Познавательная, культурная

2. Чем отличается анаэробное от аэробного упражнения?

- A) Аэробное – с весами; Анаэробное – используя вес тела
- B) Аэробное – без кислорода; Анаэробное – с кислородом
- C) Аэробное – с кислородом; Анаэробное – без кислорода +
- D) Аэробное – с высоким темпом; Анаэробное – с низким темпом

3. Какое значение имеет правильное дыхание при занятиях спортом?

- A) Малое
- B) Положительное +
- C) Не на что не влияет
- D) Можно дышать как угодно

4. Какие упражнения можно выполнять для развития гибкости?

- A) Основные (отжимания, приседания, сгибание на пресс)
- B) Скоростные
- C) Силовые
- D) Растяжки +

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

- A) Общеразвивающие с гантелями, гирями, штангами и гимнастическими снарядами
- B) Общеразвивающие с гимнастическими снарядами
- C) Общеразвивающие с гантелями, гирями, штангами
- D) Упражнения с растяжкой

6. Какие преимущества имеет регулярное занятие физическими упражнениями?

- A) Укрепляет иммунитет, повышает трудоспособность
- B) Повышает настроение, улучшает кровообращение
- C) Помогает контролировать вес, улучшает генофонд
- D) Всё перечисленное +

7. Какие методики можно применять для улучшения выносливости?

- A) Равномерно повышая нагрузки +
- B) Попеременно повышая и уменьшая нагрузки
- C) Повышая и понижая веса
- D) Используя все эти методы

8. Что такое аэробика?

- A) Тяжёлая атлетика
- B) Лёгкая атлетика
- C) Гимнастика с музыкой +
- D) Гимнастика

9. Что включают в себя силовые упражнения?

- A) Любые упражнения на силу +
- B) Упражнения с весами
- C) Упражнения в зале
- D) Любые упражнения

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

- A) Жаренное, жирное
- B) Простые углеводы и белки
- C) Сложные углеводы, жиры и белки +
- D) Это не важно

11. Какие упражнения включает в себя кардио-тренировка?

- A) Любые лёгкие упражнения без весов +
- B) Любые упражнения с весом
- C) Упражнения с гимнастики
- D) Упражнения с лёгкой атлетики

12. Какой вред может нанести недостаточная физическая активность?

- A) мышцы становятся слабее, а кости хрупкими
- B) увеличение стресса, тревоги и депрессии
- C) заболевания опорно-двигательного аппарата
- D) всё перечисленное +

13. Какие направления в физической культуре существуют кроме спорта?

- A) Культурная и умственная
- B) Адаптивная и организационная +
- C) Организационная и культурная
- D) Всё перечисленное

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

- A) удобная спортивная форма и обувь
- B) разминки
- C) гигиена и чистота зала
- D) всё перечисленное +