

## 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