**Осадчев Александр Михайлович,**

учитель физической культуры и ОБЖ

МБОУ гимназия станицы Темиргоевской

**Раздел «Спорт в школе и здоровье детей»**

**Тест по подготовке к олимпиаде**

по физической культуре

для учащихся 9-11классов

**Цели:**

1.Подготовить учащихся к олимпиаде по физической культуре

2.Повышение интереса к занятиям физкультурой.

**Задачи:**

1.Пропаганда здорового образа жизни.

2.Развитие познавательных способностей учащихся

3.Популяризация спорта

**Раздел** «**Основы здорового образа жизни»**

1.**Состояние здоровья обусловлено:**

а) образом жизни

б) отсутствием болезней

в) уровнем здравоохранения

г) резервными возможностями организма

**2.** **Условием укрепления здоровья , совершенствования силовых и волевых качеств является:**

а) закаливание организма

б) участие в соревнованиях

в) ежедневная утренняя гимнастика

г) выполнение физических упражнений

**3.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

а) двигательный режим

б) рациональное питание

в) личная и общественная гигиена

г) закаливание

**4.Первой ступенью закаливания организма является закаливание:**

а) водой

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом

1

**5.Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:**

а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения

в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

**6.Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые…минут:**

а)25-30

б)40-45

в)55-60

г)70-75

**7.Реакция сердечно сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет:**

а) менее 12ударов в минуту

б) от12до 18 ударов в минуту

в) от 19 до 25 ударов в минуту

г) более 25ударов в минуту

**8.Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:**

а) как нормальная жизнедеятельность

б) «золотая середина»

в) баланс энергии

г) основной обмен

**9.Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:**

а) содержание

б) форма

в) техника

г) гигиена

**10.Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать**

**« куриную слепоту»?**

а) С

б) Е

в) А

г) D

2

**11.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья** **является:**

а) режим сна

б) режим питания

в) спортивный режим

г) двигательный режим

**12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:**

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

б) он обладает высокой работоспособностью ,быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок

в) он бодр и жизнерадостен

г) наблюдается все вышеперечисленное

**13.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:**

а) ушибленное место надо потереть

б) нагревать

в) охлаждать

г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

**14.Что понимается под закаливанием?**

а) купание в холодной воде, хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья

**15.Правильное дыхание характеризуется:**

а) более продолжительным выдохом

б)более продолжительным вдохом

в) вдохом через нос выдохом ртом

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

**16. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:**

а) затылком, пятками

б) лопатками, пятками

в) затылком, спиной, пятками

г) затылком, лопатками, пятками

3

**17.Признаки, не характерные для правильной осанки :**

а) развёрнутые плечи, ровная спина

б) приподнятая грудь

в) запрокинутая или опущенная голова

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

**18.Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:**

а) увеличению мышечной массы

б) повышению быстроты движений

в) снижению веса тела

г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

**19. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время :**

а) при наклоне туловища назад

б) возвращение в исходное положение после поворота ,вращения туловища

в) поворотах, вращениях тела ,наклонах

г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

**20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:**

а) на развитие физических качеств людей

б) поддержание высокой работоспособности людей

в) сохранение и улучшение здоровья людей

г) подготовка к профессиональной деятельности

**Ответы:**

1 – а 11 - г

2 - в 12 - а

3 – а 13 - а

4 –в 14 - в

5 - в 15 - б

6 - г 16 - а

7 – б 17 - б

8 – г 18 - а

9 – а 19 - а

10- в 20 - б

4