**07.05.2020г.**

**Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**.

1. **Первые Олимпийские игры были проведены**:

А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.

1. **Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае

1. **Московская Олимпиада была проведена:**

А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

1. **Дайте определение физической культуры:**

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

1. **Недостаток двигательной активности людей называется:**

А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

1. **Недельной нормой двигательной активности студентов являются** занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

1. **Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.

1. **Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

***(Вставить в таблицу правильный ответ)***

Ответы тестового задания по теме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**07.05.2020г.**

**Тема: Социально – биологические основы физической культуры**

1. **Костная система человека состоит:**

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

1. **Кости соединяются с помощью:**

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

1. **Мышечная система включает около**:

А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.

**4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.

1. **Сердечно-сосудистая система состоит:**

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

1. **Общее количество крови у взрослого человека:**

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

1. **Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

1. **Артериальное давление измеряется:**

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

1. **Жизненная емкость легких** – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

1. **Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий** – это:

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

***(Вставить в таблицу правильный ответ)***

Ответы тестового задания по теме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_