**Физические упражнения, их влияние на основные системы организма**

1.Назовите основную причину нарушения осанки:

А. Ношение сумки, портфеля в одной руке.

Б. Мягкая постель с высокой подушкой.

В. Конструкция школьных столов.

Г. Слабость мышц.

2.Осанкой называется…

А. Привычная поза человека в вертикальном положении.

Б. Пружинные характеристики позвоночник и стоп.

В. Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

Г. Форма позвоночника.

3.Правильной осанку можно считать, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее…

А. Затылком, поясницей, ягодицами, пятками.

Б. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

В. Затылком, спиной, пятками.

Г. Лопатками, ягодицами, пятками.

4.Основным специфическим средством физического воспитания является…

А. Соблюдение режима дня.

Б. Закаливание.

В. Солнечная радиация.

Г. Физическое упражнение.

**5.В период систематического выполнения, каких действий в организме человека происходит положительное изменение физиологических, психических, биохимических и других процессов?**

А. Во время закаливания.

Б. При занятиях физическими упражнениями.

В. Во время выполнения домашних заданий.

Г. Во время употребления пищи.

**6.Назовите основные физические упражнения, которые развивают  работоспособность на занятиях по общефизической подготовке.**

А. Упражнения на развитие силы и выносливости

Б. Упражнения на развитие внимания и памяти

В. Упражнения на развитие ловкости и гибкости

Г. Упражнения на развитие умственных  способностей.

**7.К чему приводить слабость мышц туловища?**

А. К развитию плоскостопия.

Б. К нарушению осанки.

В. К дистрофии организма.

Г. К снижению иммунитета.

**8.Какие средства физического воспитания оказывают комплексное воздействие на организм человека?**

А. Гигиенические факторы.

Б. Естественные силы природы.

В. Физические упражнения.

Г. Спортивная форма.

9.На протяжении всей жизни у человека происходит изменение морфофункциональных свойств организма. Как это называется?

А. Старение.

Б. Физическое развитие.

В. Обмен веществ.

Г. Укрепление здоровья.

**10.Назовите признаки, не характерные для правильной осанки:**

А. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую.

Б. Приподнятая грудь.

В. Развернутые плечи, ровная спина.

Г. Запрокинутая или опущенная голова.

**11.Укажите что не относится к средствам физического воспитания:**

А. Естественные силы природы.

Б. Гигиенические средства физического воспитания.

В. Спортивные сооружения.

Г. Физические упражнения.

**12.Систематические занятия физическими упражнениями оказывают в целом влияние на…**

А. Физиологические, психические, биохимические и другие процессы, происходящие в организме занимающихся;

Б. Развитие мышления, умственных способностей занимающихся.

В. Достижение успехов в учебе.

13.Какие виды упражнений влияют на формирование правильного свода стопы?

А. Дозированная ходьба.

Б. Ходьба по траве.

В. Захватывание мелких предметов пальцами ног.

Г. Все выше перечисленное.

**14.Укажите верное определение физической работоспособности человека**

А. Способность выполнять большой объем физической работоспособности за отведенный промежуток времени.

Б. Способность выполнять длительную физическую нагрузку.

В. Способность противостоять утомлению.

Г. Способность к преодолению внешнего сопротивления засчет мышечных усилий.

**15.Известно, что регулярные занятия физическими упражнениями позволяют повысить физическую работоспособность. Назовите виды занятий, которые в  большей степени способствуют укреплению физической работоспособности человека?**

А. Занятия по технической подготовке.

Б. Занятия по тактической подготовке.

В. Занятия по общефизической подготовке.

Г. Дыхательная гимнастика.

**16.Дозированная ходьба, ходьба «гусиным шагом», захватывание мелких предметов пальцами ног. Эти упражнения в комплексе влияют на формирование:**

А. Правильного свода стопы.

Б. Правильной осанки.

В. Мышления.

Г. Выносливости.

17.Нагрузка физических упражнений характеризуется…

А. Подготовленностью занимающихся и состоянием их здоровья

Б. Определенной мерой влияния физических упражнений на организм занимающихся.

В. Временем и количеством повторений двигательных действий.

Г. Напряжением определенных мышечных групп.

18.Назовите основные правила закаливания:

А. Систематичность, постепенность, разностороннее применение средств и методов закаливания.

Б. Сочетание с утренней гигиенической гимнастикой, систематичное изменение температуры воздуха и воды.

В. Комплексное сочетание солнечных, воздушных и водных процедур.

19.Что характеризует привычную позу человека в вертикальном положении?

А. Прямохождение.

Б. Сколиоз.

В. Осанка.

Г. Физическое развитие.

**20.Под техникой физических упражнений принято называть…**

А. Способ целесообразного решения двигательной задачи.

Б. Способ организации движений при выполнении упражнений.

В. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

Г. Выполнение упражнений произвольным способом.

21.Какие основные компоненты выделяют в технике любого двигательного действия?

А. Основа. Ведущее звено, детали техники.

Б. Состав и последовательность движений.

В. Нагрузка, отдых.

Г. Исходное положение, приземление.

**22. Под способом целесообразного решения двигательной задачи при выполнении физических упражнений понимается?**

А. Тактика физических упражнений.

Б. Двигательно-координационные способности.

В. Реакция организма.

Г. Техника физических упражнений.