# Тестовые задания для учащихся отделения прыжков на батуте

1. **Девиз Олимпийских игр**:

 а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

1. **Подставьте элементы в предложенный текст.**

Одной из основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности школьников, наряду с укреплением\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и развитием двигательных\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, является задача воспитания инициативности,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и формирование адекватной оценки\_\_\_\_\_\_\_\_\_ физических возможностей, а также воспитание привычек\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ образа жизни и привычки к самостоятельным занятиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ упражнениями и избранными видами спорта в\_\_\_\_\_\_\_\_\_ время, организация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ отдыха и досуга.

Здорового; здоровья; физическими; собственных; самостоятельности; качеств; активного; свободное.

**3. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…**

а) охлаждать

б) нагревать

в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

1. **Восстановите хронологический порядок выполнения упражнений на самостоятельном занятии.**
2. Упражнения, которые требуют максимальной силы и выносливости

2)Занятия с упражнений требующих точность движений, повышенной скорости, ловкости

3) Малоинтенсивные физические упражнения, вызывающие незнительное утомление и постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма

1. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
* а) на формирование правильной осанки;
* б) на гармоническое развитие человека;
* в) на всестороннее развитие физических качеств;
* г) на достижение высоких спортивных результатов.
1. **Какие из перечисленных действий противопоказаны во время самостоятельных занятий?**

Выберите все правильные ответы.

болевые ощущения

переохлаждаться

замерять пульс

**7. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

* а) авитаминоз;
* б) гиповитаминоз;
* в) гипервитаминоз;
* г) бактериоз.

**8.Укажите правильное место, где можно проводить самостоятельные занятия.**

Выберите правильный элемент.

на эскалаторе

на проезжей части

в спортивном зале

в магазине

в бассейне

**9.** **Здоровье человека, прежде всего, зависит от …**

* а) состояния окружающей среды
* б) деятельности учреждений здравоохранения
* в) наследственности
* г) образа жизни

10. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**

* а) переоценивают свои возможности
* б) следуют указаниям преподавателя
* в) владеют навыками выполнения движения
* г) не умеют владеть своими эмоциями.

11. **Какие элементы, относятся к упражнениям, используемые в самостоятельных занятиях.**

А) разворот;

Б) остановка;

В) борьба на татами;

Г) разбег и замах ногой;

Д) прыжок.