**Контрольное тестирование ФК 8 класс.**

1. Основные направления в физической культуре:

а) физкультурно - оздоровительное, спортивное, прикладное

б) урок физической культуры, «Веселые старты»

в) спортивные соревнования и эстафеты, ведение ЗОЖ

2.Физическое развитие – это:

а) умение быстро бегать, далеко прыгать

б) рост и вес человека

в) изменение форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания

3. Адаптивная физическая культура - это:

а) комплекс упражнений, направленный на восстановление организма

б) комплекс спортивно-оздоровительных упражнений, который направлен на помощь в восстановлении и адаптации к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья

в) часть общей культуры, которая организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсме́нов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей

4. Профилактикой для перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры являются:

а) упражнения на растягивание

б) упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

в) упражнения, выполняемые сидя, с закрытыми глазами

5. Основные показатели физического развития – это…

а) длина и масса тела, окружность грудной клетки, частота пульса, артериальное давление

б) сила, гибкость, выносливость, скорость и ловкость

в) зависимость роста тела человека и его веса

6. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей с ограниченными возможностями. Как они называются?

а) Олимпийские игры для инвалидов

б) Паралимпийские игры

в) Специальные игры

7. Пульс в спокойствии составляет:

а) 100 – 120 ударов в минуту

б) 60- 90 ударов в минуту

в) 90 -110 ударов в минуту

8. Александр Попов Олимпийский Чемпион в:

а) фигурном катании

б) плавании

в) лыжных гонках

9. Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

10. Как называется часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:

а) физическое воспитание

б) физическая подготовка

в) спорт

**Практические контрольные испытания. Сдача нормативов. Тестирование.**