**Дисциплина Физическая культура.**

**1. Малоподвижный образ жизни человека называется?**

**1. гидрофобия**

**2. гипертония**

**3. кретинизм**

**4. авитаминоз**

**П- 5. гиподинамия**

**2. Для профилактики анемии надо употреблять продукты:**

**1. медьсодержащие**

**П- 2. железосодержащие**

**3. витамины**

**4. кальцийсодержащие**

**5. белоксодержащие**

**3. "Меланхолик" по классификации Гиппократа соответствует следующему типу ВНД по Павлову:**

**П- 1. спокойному**

**2 .слабому**

**3. живому**

**4. сильному**

**5. безудержному**

**4. Правильная осанка формируется:**

**1. под влиянием температуры и влажности**

**2. при отсутствии физических упражнений**

**3. под влиянием сна**

**П- 4. при контроле за правильным положением тела**

**5. сама по себе**

**6. Акселерацией называется:**

**П- 1. рост и развитие детей на 1-2 года опережает биологический возраст**

**2. замедленное развитие**

**3. позднее достижение половой зрелости**

**4. равномерный рост и развитие**

**5. замедление процесса роста**

**7. Темперамент, при котором наблюдается неуверенность в себе, малообщительность, глубокие переживания незначительных событий**

**1. холерический**

**2. флегматический**

**3. сангвинический**

**П- 4. меланхолический**

**5. смешанный**

**8. Гиподинамия способствует отложению жира в запас, т.к.:**

**П- 1. расходуется мало энергии**

**2. развивается атеросклероз**

**3. снижается устойчивость к инфекциям**

**4. происходит перестройка кости**

**5. не переваривается пищевая масса**

**9. Наука, изучающая здоровье здоровых людей:**

**1. социология**

**2. политология**

**3. хирургия**

**П- 4. валеология**

**5. цитология**

**10. Основатель науки "Валеология"**

**1. Гиппократ**

**П- 2. Брехман И.И.**

**3. Иванов П.К.**

**4. Семашко И.П.**

**5. Столбов В.В.**

**11. Иммунитет - это?**

**П- 1. защитные свойства организма**

**2. предупредительные прививки**

**3. белые кровяные клетки**

**4. препарат антител, образовавшихся в крови животных**

**5. красные кровяные тела**

**12.Не является спринтерской дистанцией**

**А. 60м**

**Б. 100м**

**В. 200м**

**Г.400м**

**П- Д. 800м**

**13.Дистанция -10000м. это**

**А. Спринтерская дистанция**

**П- Б. Стайерская дистанция**

**В. Марафонская дистанция**

**Г. Полу – марафонская дистанция**

**Д. Не относится не к одному из видов дистанций**

**14. Президентская миля, это дистанция на:**

**А.1000м**

**Б. 1500м**

**П- В.2400м**

**Г.2500м**

**Д.3000м**

**15. Не является олимпийской дистанций**

**А. Бег на 800м**

**П- Б.Бег на 1000м**

**В. Бег на 3000м**

**Г.Бег на 5000м**

**Д.Бег на 10000м**

**16.Спортивная дисциплина, не относящаяся к легкой атлетике:**

**А. Метание молота**

**Б. Толкание ядра**

**В. Прыжок в длину с разбега**

**Г. Прыжок в высоту с шестом**

**П- Д. Опорный прыжок**

**17.Пауэрлифтинг, это:**

**А. Силовое двоеборье**

**Б. Силовая гимнастика**

**П- В. Силовое троеборье**

**Г. Силовое пятиборье**

**Д. Атлетическая гимнастика**

**18. Является соревновательным упражнением в пауэрлифтинге:**

**П- А. Приседания со штангой на плечах**

**Б. Приседания со штангой на груди**

**В. Становая тяга с плинтов**

**Г. Жим лежа на наклонной скамье**

**Д. Жим узким хватом**

**19.Размер помоста для проведения соревнований по тяж. атлетике**

**А. 5,5х2,5**

**Б. 4,5х4,0**

**В. 3,5х4,5**

**П- Г. 2,5х2,5**

**Д. 5,0х5,0**

**20.В пауэрлифтингесреди мужчинвесовых категорий:**

**А. 7**

**П- Б. 8**

**В.9**

**Г.10**

**Д.11**

**21.В пауэрлифтинге среди женщинвесовых категорий:**

**А. 5**

**Б. 6**

**П- В. 7**

**Г. 8**

**Д. 9**

**22.Последовательность выполнения упражнений в пауэрлифтинге:**

**А. Жим лежа, ст. тяга, приседаниясо штангой на плечах**

**Б. Ст. тяга, ст. тяга, приседаниясо штангой на плечах**

**П- В. Приседаниясо штангой на плечах, жим лежа, ст. тяга**

**Г. Жим лежа, приседания со штангой на плечах, ст. тяга**

**Д. Приседания со штангой на плечах, ст. тяга, ст. тяга**

**23. Длина соревновательного грифа в пауэрлифтинге:**

**А. Составляет 2.3 м;**

**Б. Составляет 1.3 м;**

**П- В. Составляет 2.2 м;**

**Г. Составляет 2.0 м;**

**Д. Составляет 1.5 м.**

**24. Не является ходом в классических лыжных гонках**

**А. Одновременый одношажный ход**

**Б. Однровременный двухжажный ход**

**П- В. Одновременный трехшажный ход**

**Г. Одновременный безшажный ход**

**Д. Попеременный двухшажный ход**

**25. Высота скамьи для жима лежа составляет:**

**П- А. не менее 42 см и не более 45 см\*;**

**Б. не менее 43 см и не более 47 см;**

**В. не менее 46 см и не более 48 см;**

**Г. не менее 50 см и не более 55 см;**

**Д. не менее 44 см и не более 49 см.**

**Составитель ст. преподаватель А.Белегов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Зав. кафедрой ФК: Б.Аубакиров**