

Тест по ОБЖ Основы здорового образа жизни 10 класс

1 вариант

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:
 - а) сердечно-дыхательная выносливость
 - б) мышечная сила и выносливость
 - в) скоростные качества
 - г) умение четко и правильно выполнять отдельные движения
 - д) гибкость
2. Какие из указанных ниже упражнений следует выполнять для развития мышечной выносливости?
 - а) упражнения с внешним сопротивлением
 - б) упражнения на внимание
 - в) упражнения на растягивание мышц
 - г) упражнения с преодолением веса собственного тела
3. Укажите упражнения, рекомендуемые для развития быстроты:
 - а) сгибание и разгибание рук в упоре
 - б) бег в максимальном темпе в упоре стоя
 - в) бег с ускорением на 30-40 метров
 - г) семенящий бег с переходом на быстрый
 - д) прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед
 - е) бег приставными шагами (правым и левым боком)
 - ж) бег на коньках
 - з) игры и эстафеты
4. Для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:
 - а) подтягивание на перекладине
 - б) лазание по канату
 - в) кросс продолжительностью от 15 минут до 1 часа
 - г) спортивные игры на воздухе и в зале продолжительностью от 45 минут до 2 часов
 - д) плавание на длинные дистанции
 - е) метание камней
 - ж) гонки на лыжах на 10-15 км
 - з) марш-бросок

Тест по ОБЖ Основы здорового образа жизни 10 класс

2 вариант

1. Сердечно-дыхательная выносливость — это:
 - а) способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку высокой интенсивности
 - б) умение экономно и правильно выполнять движения
 - в) способность выдерживать в течении длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности
2. Какую из составляющих, характеризующих уровень тренированности организма человека, можно развивать выполнением упражнений на растягивание мышц и связок?
 - а) скоростные качества
 - б) гибкость
 - в) сердечно-дыхательную выносливость
 - г) мышечную выносливость
3. Какие упражнения рекомендуется выполнять преимущественно для развития мышц рук и плечевого пояса?
 - а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - б) наклоны туловища в стороны
 - в) повороты туловища в положении наклона вперед
 - г) лазанье по вертикальному и наклонному канату
 - д) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
 - е) наклоны вперед с сопротивлением
4. Гибкость лучше всего развивать, выполняя следующие упражнения:
 - а) наклоны туловища вперед, назад, в стороны
 - б) бег в медленном темпе на 400-600 м
 - в) попеременные махи ногами и руками
 - г) подтягивание на перекладине
 - д) ходьба спиной вперед
 - е) бег в гору
 - ж) повороты туловища в стороны

Ответы на тест по ОБЖ Основы здорового образа жизни

1 вариант

1-абвд

2-аг

3-бвгежз

4-вгджз

2 вариант

1-в

2-б

3-агд

4-авж