

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

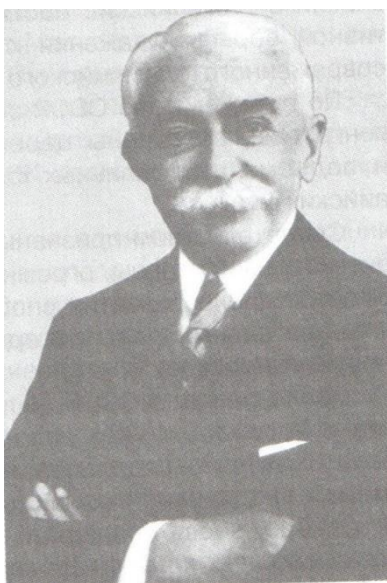
Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать только один верный, обвести его кружком. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения 40 минут.

1. Основателем современного олимпийского движения является:

Соедини стрелочкой



- а) А. Бутовский б) В. Мутко в) Пьер де Кубертен г) Н. Панин-Коломенкин

2. Основным документом, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения и программа Олимпийских игр, права и обязанности членов МОК?

- а) Положение о соревнованиях на Олимпийских играх;
- б) Олимпийская хартия;
- в) Ода спорту;
- г) Клятва спортсменов и судей.

3. Физическую культуру личности характеризуют?

- а) интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- б) объем специальных физкультурных знаний, позволяющих с пользой применять их на практике;
- в) разносторонняя базовая физическая подготовленность;
- г) все выше перечисленное.

4. Здоровье – это:

- А) состояние полного физического благополучия, отсутствие болезни;

- Б) состояние полного физического, духовного благополучия, отсутствие физических дефектов;
- В) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;
- Г) состояние полного физического и духовного благополучия.

5. Здоровье человека зависит от условий и образа жизни на:

- а) 49 – 53 %;
- б) 17 – 20 %;
- в) 18 – 22 %;
- г) 8 -10 %.

6. Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом _____ режиме:

- а) анаэробном;
- б) бескислородном;
- в) аэробном;
- г) умеренном.

7. Что является основным средством физического воспитания?

8. Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) степень утомления;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) количество повторений упражнений;
- г) отставленная реакция.

9. Определите внешние и внутренние признаки утомления

Внешние	Изменение цвета кожи Болевые ощущения в мышцах Повышенное выделение пота Нарушение ритма дыхания Тошнота
Внутренние	Нарушение координации движений Головокружение Посинение кожи вокруг губ

10. По признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств физические упражнения делятся на

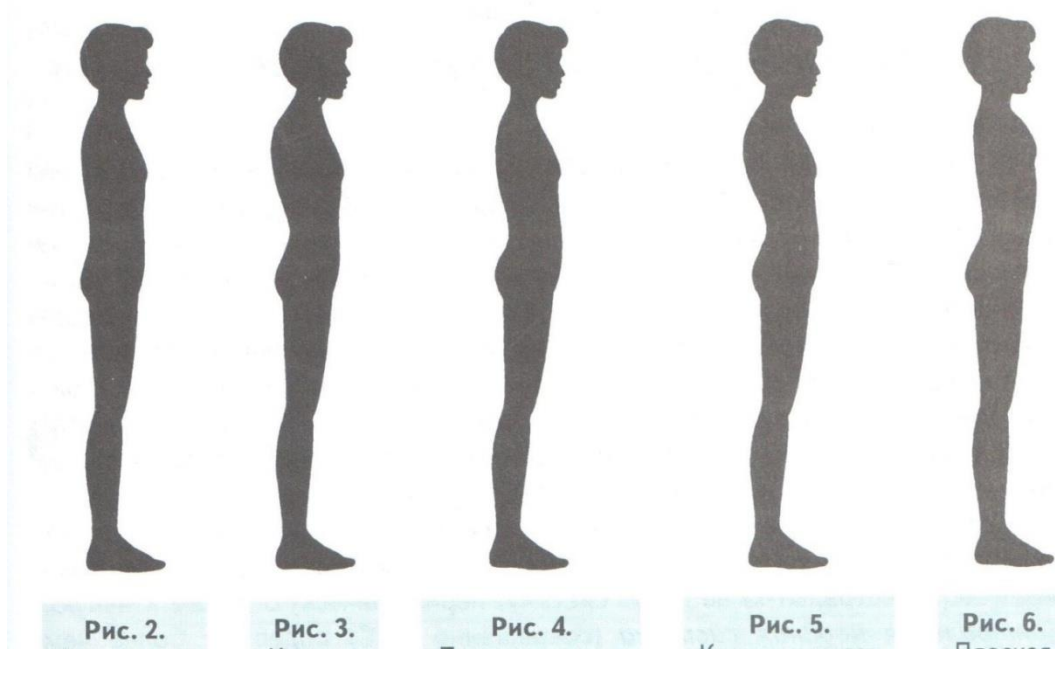
1. скоростно-силовые,
 2. упражнения на выносливость,
 3. на координацию движений,
 4. упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в изменяющихся условиях. Определите виды этих упражнений.
- а) прыжки в воду, фигурное катание, гимнастические и акробатические упражнения;
 - б) прыжки, метания;
 - в) подвижные и спортивные игры, фехтование, бокс, различные виды борьбы;
 - г) плавание, лыжные гонки, бег на длинные дистанции.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

11. Двигательная активность соответствующая биологической потребности старшеклассников должна составлять:

- а) до 10 тыс. шагов;
- б) 11-20 тыс. шагов;
- в) 21-30 тыс. шагов;
- г) 31-40 тыс. шагов.

12. Определите виды осанки.



- а) круглая спина
- б) плоская спина
- в) правильная осанка
- г) кругловогнутая спина
- д) плосковогнутая спина

13. Перечисли 5 видов современных систем занятий физическими упражнениями по развитию телосложения:

14. Объективную оценку эффективности занятий по развитию телосложения рекомендуется осуществлять с помощью следующих методов

- а) антропометрии;
- б) тестов;
- в) функциональных измерений;

г) всего вышеперечисленного.

15 . Анаболики – это:

- а) витамины;
- б) синтетические произведения мужских половых гормонов;
- в) препараты усиливающие обмен веществ в мышцах;
- г) препараты для укрепления костей и связок.

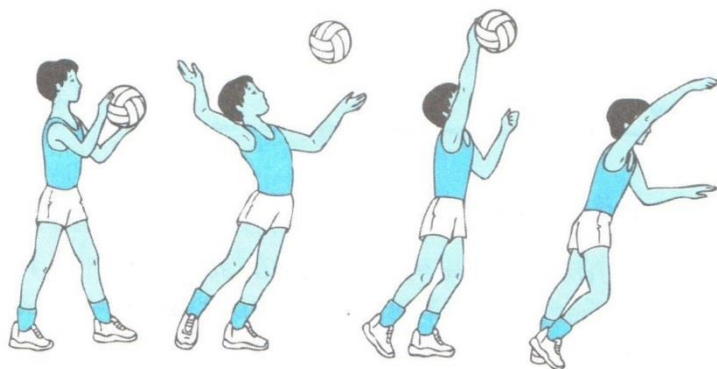
16. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?

17. В каких городах России будет проходить Чемпионат мира по футболу 2018 г.?

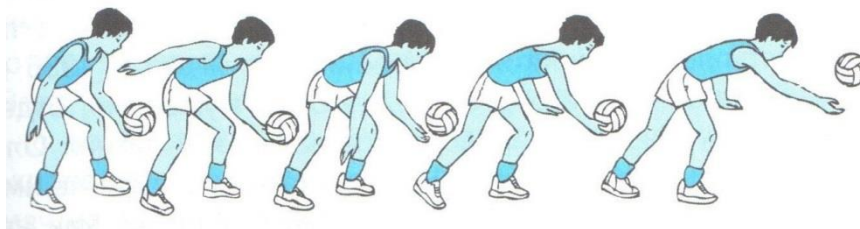
Отметьте знаком +

Москва	Калининград	Самара
Одесса	Саранск	Волгоград
Краснодар	Киров	Пермь
Екатеринбург	Сочи	Казань
Санкт-Петербург	Ростов-на-Дону	Липецк
Брянск	Владивосток	Нижний Новгород

18. Как называются подачи мяча в волейболе:

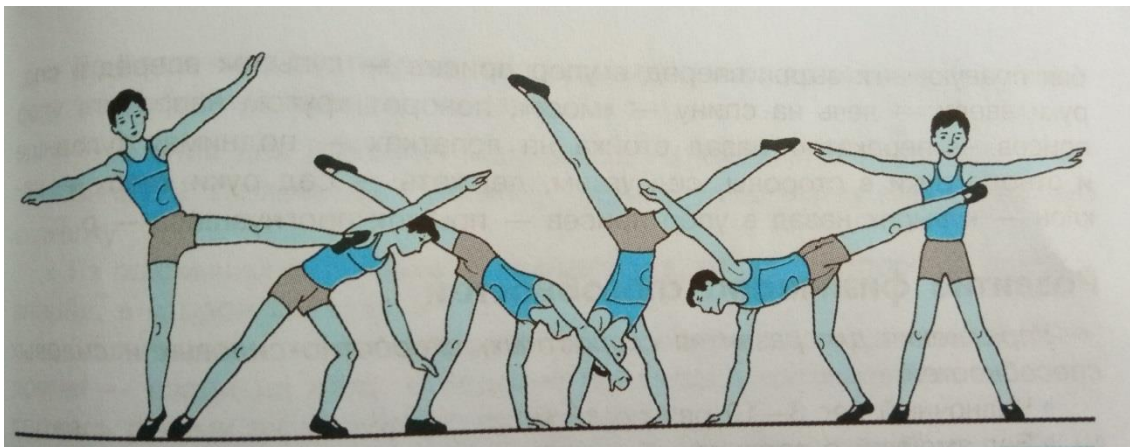


1. _____



2. _____

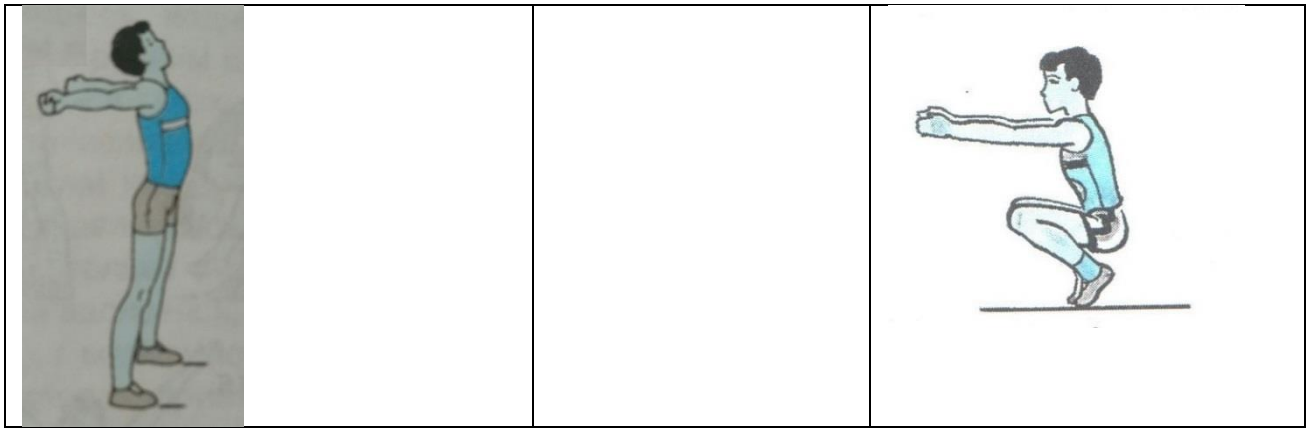
19. Какое акробатическое упражнение изображено на рисунке?



Запишите, используя гимнастическую терминологию.

20. В каких положениях следует делать вдох, а в каких – выдох?

	<p>ВДОХ</p>	
	<p>ВЫДОХ</p>	



21. В эстафетном беге палочку передают из _____ (правой, левой) руки в _____ (правую, левую) руку.

22. Какого торможения нет в лыжном спорте?

- а) плугом;
- б) упором;
- в) падением;
- г) полуплугом.

23. Самая титулованная лыжница Республики Коми это _____

24. Координационные способности – это:

25. Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» IV ступени.
