

**Инструкция по выполнению работы**

Дорогие ребята!

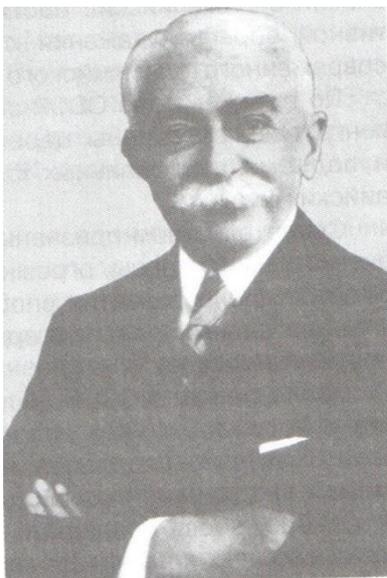
Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать только один верный, обвести его кружком. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии.

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. Кто является основателем современного олимпийского движения?**

Напишите имя под портретом

**2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»:**

- а) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране;
- б) определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте;
- в) раскрывает все виды, формы и направления развития физической культуры и спорта в обществе;
- г) все выше перечисленное.

**3. Каждый урок имеет общепринятую структуру. Какие части в нем выделяют?**

- а) подготовительную, основную, заключительную;
- б) подготовительную и основную;
- в) основную и заключительную;
- г) все выше перечисленное верно.

**4. Какие формы проведения занятий физическими упражнениями вы знаете?**

**5. Под адаптивной физической культурой понимается:**

- а) физическая культура для лиц с ограниченными физическими и умственными возможностями;
- б) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с ограниченными физическими и умственными возможностями;
- в) физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) физическая культура для инвалидов.

**6. О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по ЧСС. Определите, какой была нагрузка, если пульс достиг 130-150 уд./мин.**

- а) легкой;
- б) средней;
- в) большой;
- г) максимальной.

**7. Определите, какие показатели контроля за состоянием организма и физической подготовленностью являются объективными и субъективными.?**

Соедините стрелочками

Объективные	Рост Вес Окружность грудной клетки Самочувствие ЧСС
Субъективные	Настроение Частота дыхания Чувство утомления и усталости ЧСС Результата контрольных тестов Нарушение сна Аппетит

**8. Если после пробы с приседаниями пульс за 3 минуты возвращается к его величине до начала упражнения, то время восстановления после нагрузки считается:**

- а) хорошим;
- б) удовлетворительным;
- в) неудовлетворительным;
- г) быстрым.

**9. Основными компонентами массы тела являются:**

- а) мышечная ткань;
- б) костная ткань;
- в) жировая ткань;
- г) все выше перечисленное.

**10. Что из ниже перечисленного не относится к примерным соотношениям при нормальном телосложении?**

- а) окружность шеи вдвое больше окружности запястья и вдвое меньше окружности талии;
- б) окружности запястья вдвое меньше окружности талии;
- в) окружность бедра в полтора раза больше окружности голени;
- г) окружность голени равна примерно окружности шеи (у девушек) и окружности напряженного бицепса (у юношей).

**11. Для профилактики тучности, а также ожирения на начальной стадии развития эффективными являются упражнения \_\_\_\_\_ (циклического, ациклического) характера, \_\_\_\_\_ (умеренной, большой, субмаксимальной, максимальной) интенсивности. т.е. упражнения \_\_\_\_\_ характера, связанные со значительным потреблением кислорода.**

**12. Система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см и шириной 61 см., на которой занимающиеся скользят, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера называется:**

- а) шейпинг;
- б) аквааэробика;
- в) слайд-аэробика;
- г). ритмическая гимнастика.

**13. Система упражнений формирующих мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений называется:**

- а) шейпинг;
- б) бодибилдинг;
- в) степ-аэробика
- г) велоаэробика

**14. Гибкость – это способность человека**

---

---

---

**15. Что не относится к правилам самостоятельных занятий?**

- а) не стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки;
- б) нагрузку и сложность упражнений повышайте постепенно;
- в) больше пейте во время занятий;
- г) включайте упражнения для развития всех физических качеств.

**16. Какие способы перемещений применяются в волейболе?**

---

---

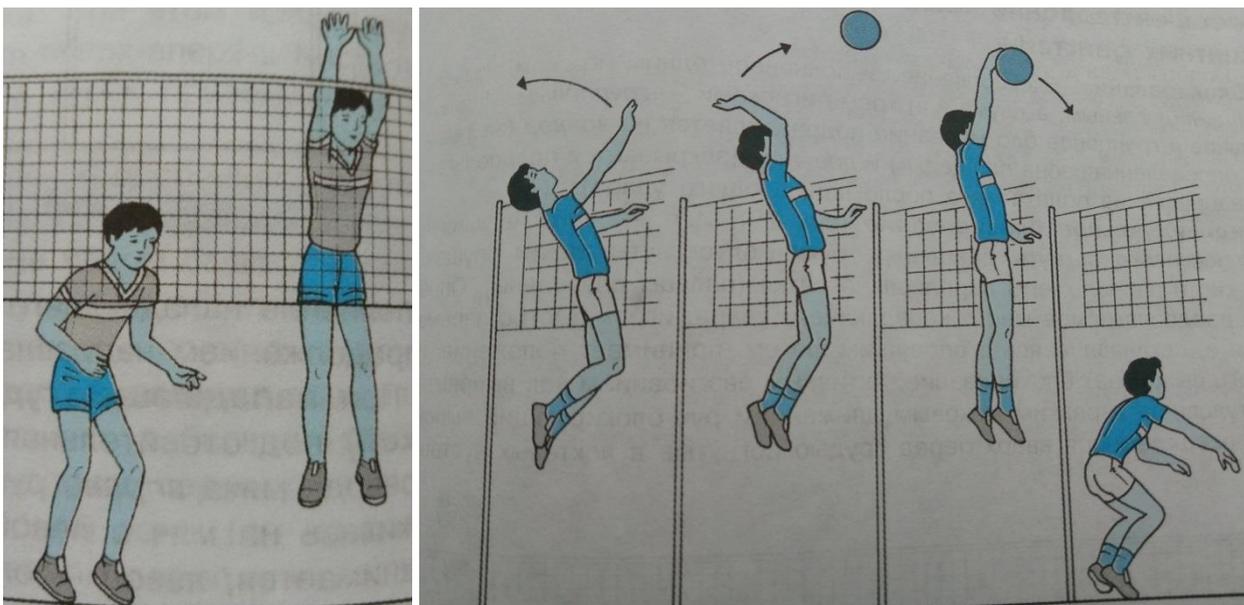
---

**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

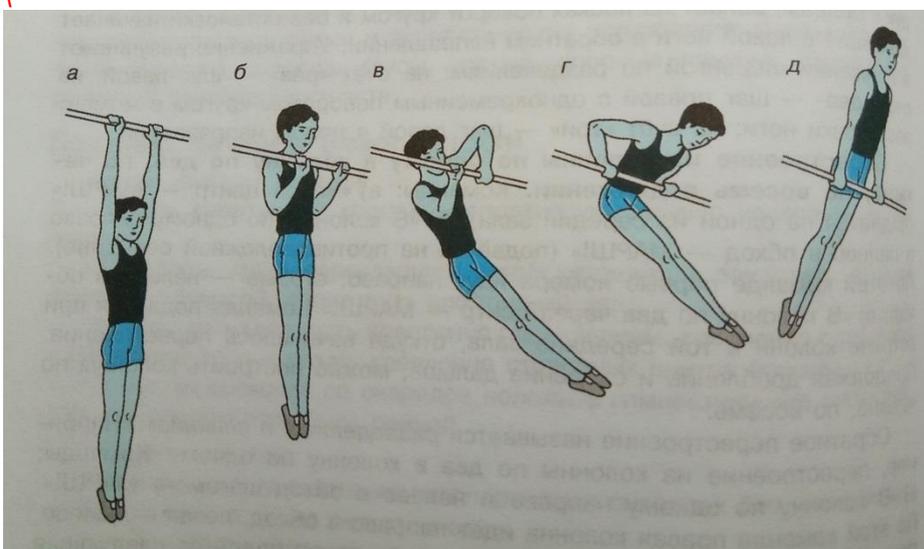
**18. Как называются данные приемы игры в волейболе:**



**19. Основные приемы овладения мячом в баскетболе?**

- а) вырывание и выбивание;
- б) перехват;
- в) накрывание;
- г) все выше перечисленное

**20. Как называется данный гимнастический элемент?**



- а) подъем переворотом;
- б) подъем в упор силой;
- в) подъем в упор махом;
- г) сгибание и разгибание рук в упоре

**21. Что не относится к правилам эстафетного бега?**

- а) каждый участник может бежать только один этап;
- б) эстафетная палочка передается только в 20-метровом коридоре;
- в) участник, уронивший палочку должен сам ее поднять, не мешая остальным;
- г) при падении палочки в момент передачи поднять ее должен принимающий.

**22. При подъеме крутизной более 20 градусов или при очень плохом скольжении, даже при меньшей крутизне склона, лыжники пользуются подъемом**

\_\_\_\_\_ (указать все виды).

**23. Самая титулованная лыжница Республики Коми это \_\_\_\_\_**

**24. Напишите групповое и личное снаряжение туриста.**

Групповое	Личное
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**25. Перечислите 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» V ступени.**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_