

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. В третьей группе вопросов – соединить стрелочками правильные ответы.

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 сыграл ведущую роль в возрождении современных Олимпийских игр?

- А) В.И. Ленин
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Виталий Мутко
- Г) Томас Бах

2. Что является современным олимпийским символом?

3. Что такое физическая культура?

- А) занятия физическими упражнениями, знания о своем организме, здоровом образе жизни, умение применять знания в повседневной жизни.
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями, здоровое питание
- В) занятие в спортивной секции, знание истории видов спорта и Олимпийских игр
- Г) подготовка и участие в спортивных праздниках, квестах, соревнованиях

4. Какие функции выполняют органы чувств?

глаза	
нос	
уши	
кожа	
язык	

5. Какие питательные вещества содержатся в данных продуктах?

А) _____ Б) _____ В) _____



6. Выполняя физические упражнения, важно правильно дышать. Когда нужно делать вдох, а когда выдох?

- А) разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставать в исходное положение – делать _____
Б) опускать руки, наклоняться, приседать – делать _____

7. На каких участках тела измеряется пульс?

8. Какой тест служит для определения силы мышц рук и плечевого пояса?

9. При небольшом кровотечении на руке или ноге необходимо:

- А) промыть ранку горячей водой, и положить компресс
Б) промыть водой и намазать йодом
В) поднять конечность вверх, промыть кожу раствором перекиси водорода, наложить стерильную повязку
Г) опустить руку или ногу вниз и ждать пока кровь не остановится

10. Какие команды подаются при беге с высокого старта?

- А) «На старт, внимание, марш!»
Б) «Приготовиться, на старт, марш!»
В) «На старт, марш!»
Г) «Приготовиться, на старт, внимание, марш!»

Посмотри на рисунки, определи физические качества присущие животным?

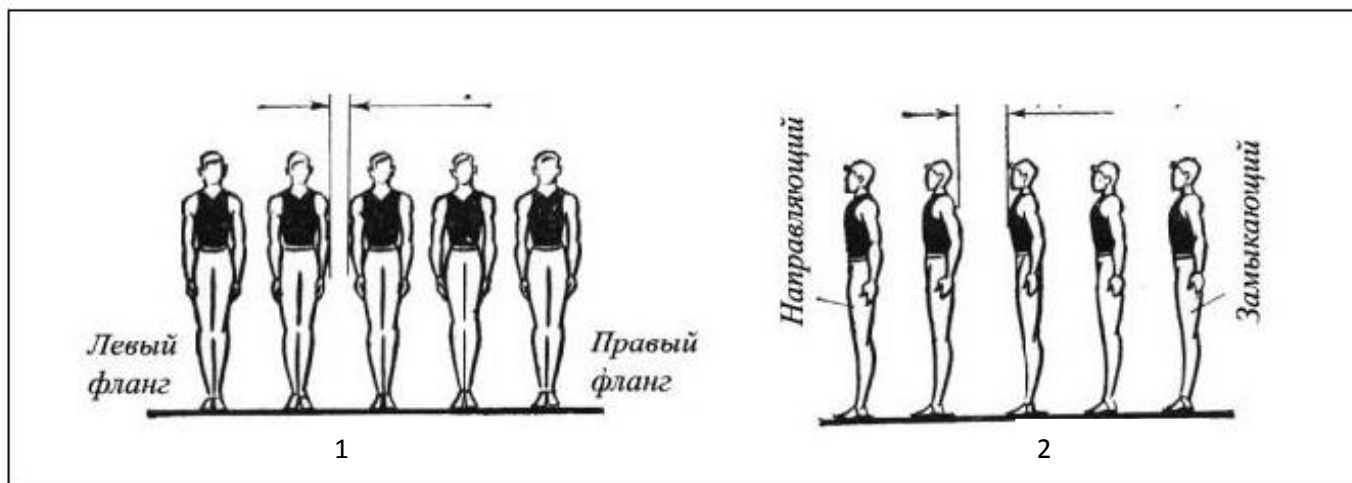
11. Фазы прыжка в длину с разбега включают:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление
- Б) разбег, прыжок, приземление
- В) разбег, отталкивание, приземление
- Г) отталкивание, прыжок, приземление

12. Как называется строй, изображенный на рисунке?

1. _____

2. _____

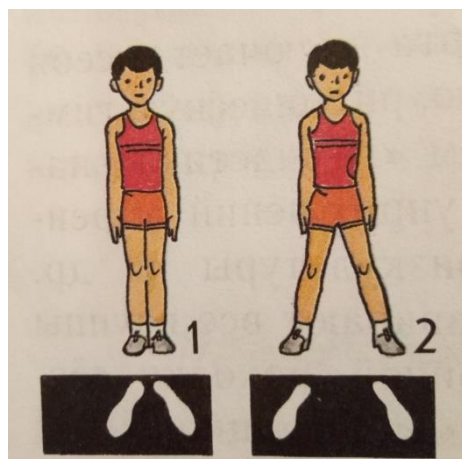


13. Как называется расстояние между учениками в данных построениях?

1. _____

2. _____

14. Как называются эти стойки?



1. _____

2. _____

15. Перечисли 5 спортивных игр с мячом.

16. Перечисли последовательность стилей в комплексном плавании

17. Цикл движения в попеременном двухшажном ходе состоит из:

- А) двух скользящих шагов и попеременного отталкивания палками
- Б) двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками
- В) двух ступающих шагов и попеременного отталкивания палками
- Г) одного скользящего шага и попеременного отталкивания палками

18. Какого способа подъема в горку нет на лыжах?

- А) «Лесенкой»
- Б) «Елочкой»
- В) «Полуелочкой»
- Г) «Плугом»

19. Какими физическими качествами обладают данные животные.

Для каждого животного определи главное физическое качество



А) _____



Б) _____



В) _____



Д) _____



Г) _____

20. Какой тест используется для оценки скоростных способностей?
