

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. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Когда проходили Первые Олимпийские игры древности?

- а) 776 г. до н.э.
- б) 1980 г.;
- в) 394 г. до н.э.
- г) 1896 г.

3. Что такое физическая культура?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) красота движений;
- г) выполнение упражнений.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. Основные составляющие режима дня?

- а) чередование труда и отдыха, здоровый сон
- б) рациональное питание
- в) выполнение утренней гимнастики и соблюдение правил личной гигиены
- г) всё вышеперечисленное

6. Интервал между приёмами пищи не должен превышать:

- а) 1-2 час
- б) 7-8 часов
- в) 4-4,5 ч
- г) 10-12 ч.

7. Целью утренней гигиенической гимнастики является:

- а) развитие выносливости
- б) пробуждение организма

- в) укрепление духа
- г) формирование правильной осанки

8. С чего должны начинаться самостоятельные занятия?

- а) с водных процедур
- б) с приседаний
- в) с разминки
- г) с подвижных игр

9. Как правильно дышать на разминке?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

10. После длительного бега рекомендуется:

- а) выпить 500 мл воды
- б) полежать или посидеть
- в) съесть шоколадку для восстановления сил
- г) выполнить ходьбу до полного восстановления дыхания

11. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

12. Лучшее время для самостоятельных занятий физическими упражнениями

- а) утро
- б) день
- в) перед сном
- г) вторая половина дня

13. Виды построений на уроке физической культуры:

- а) колонна, шеренга;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

14. Какие команды подаются при выполнении бега с низкого старта?

- а) «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!»
- б) «Внимание!», «Марш!»
- в) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
- г) «На старт!», «Марш!»

15. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время проведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.
- г) желание заниматься

16. К спортивным играм не относится:

- а) волейбол

- б) футбол
- в) пионербол
- г) баскетбол

17. Какое основное физическое качество необходимо для бега на длинные дистанции?

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

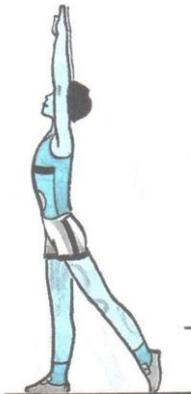
18. Наиболее удобной обувью в походе считаются:

- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки;
- б) резиновые сапоги;
- в) легкие спортивные тапки;
- г) полуботинки, туфли.

II. Задания повышенного уровня

19. Кто такие олимпийники? _____

20. При выполнении упражнений в каких положениях нужно делать вдох, а в каких выдох?

	<p>ВДОХ</p>	
		<p>ВЫДОХ</p>
	<p>ВЫДОХ</p>	

21. Целью проведения физкультминутки на уроке является

22. Перечислите виды прыжков в лёгкой атлетике

23. Самая титулованная лыжница Республики Коми это _____

24. Что означает в баскетболе термин «пробежка»?

25. Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» III степени.
