

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. Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежит:

- а) Я.А. Каменскому;
- б) Пьеру де Кубертену;
- в) Николаю Панину-Коломенкину;
- г) Н.К. Крупской.

2. Назовите олимпийский девиз

3. Чтобы избежать нарушений осанки, необходимо соблюдать следующие правила

- А) не спать на слишком мягкой постели, не сидеть в неправильной позе;
- Б) укреплять мускулатуру тела;
- В) отказаться от привычки носить сумку в одной и той же руке; стоять, опираясь на одну и ту же ногу, ходить ссутулившись;
- Г) все выше перечисленное.

4. Что не относится к основным составляющим режима дня?

- а) чередование труда и отдыха, здоровый сон;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение утренней гимнастики и соблюдение правил личной гигиены;
- г) еженедельные походы на природу.

5. Что нужно делать для профилактики избыточного веса?

- а) ходить пешком до 5 км в сутки;
- б) есть 2 раза в сутки;
- в) каждый день в одно и то же время вставать на весы;
- г) слушать бодрящую ритмичную музыку.

6. Опорно-двигательную систему человека составляют:

- а) сердце и кровеносные сосуды;
- б) скелет и мышцы;
- в) кисть, предплечье, плечо;
- г) стопа, голень, бедро.

7. Здоровье – это:

- а) отсутствие болезней;
- б) отсутствие физических недостатков;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) состояние психического благополучия

8. Работа сердца считается хорошей, если пульс после физической нагрузки восстанавливается:

- а) за 5-10 минут;
- б) за 1-1,5 часа;
- в) через сутки;
- г) остается учащенным.

9. При занятиях физическими упражнениями разминка нужна:

- а) это требование учителя;
- б) чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению физических нагрузок;
- в) чтобы разнообразить урок;
- г) для повышения эмоционального уровня на уроке.

10. Какие правила включает гигиена питания?

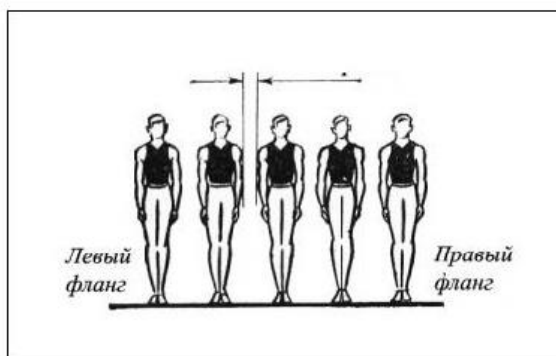
- а); мыть руки до и после еды;
- б) тщательно пережевывать пищу;
- в) не отвлекаться и не разговаривать во время еды;
- г) все выше перечисленное.

11. Что не относится к субъективным показателям здоровья

- а) самочувствие, настроение;
- б) аппетит;
- в) пульс, масса тела;
- г) желание заниматься, болевые ощущения.

12. Какую первую помощь необходимо оказать при носовом кровотечении?

13. Как называется расстояние между учениками в данном строю?



14. Какой вид называют королевой спорта?

- а) лыжные гонки;
- б) художественная гимнастика;
- в) легкая атлетика;
- г) фигурное катание.

15. Фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, полет, приземление;
- б) отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- г) отталкивание, полет, приземление.

16. После результативного броска в баскетболе мяч вводится:

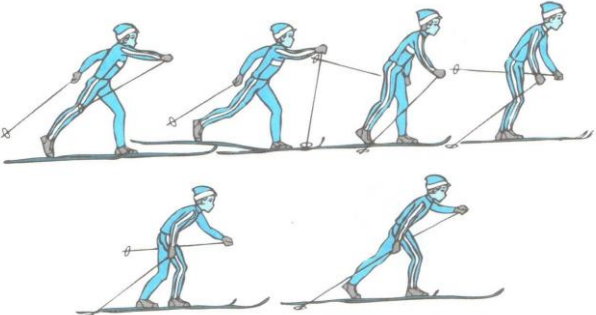
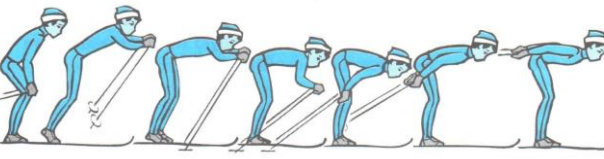
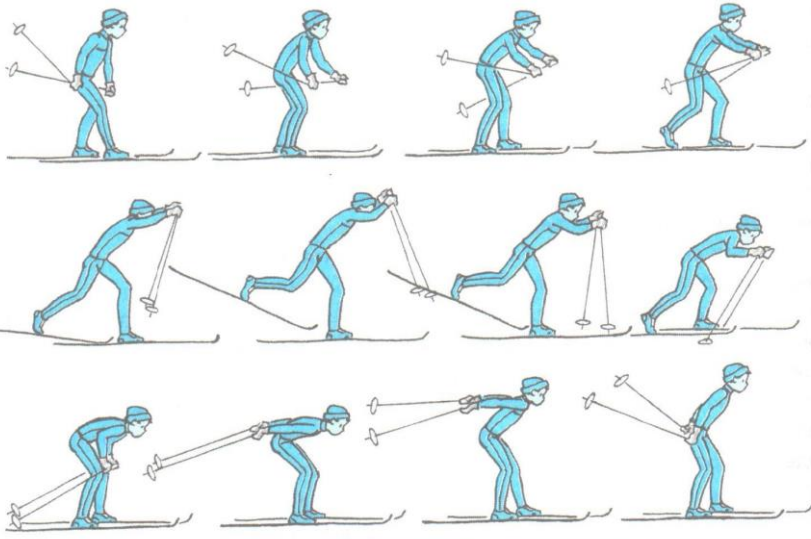
- а) из-за лицевой линии;
- б) из центра площадки;
- в) из-за боковой линии;
- г) со средней линии.

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

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

18. Какие лыжные хода изображены на рисунках?

Соедини стрелочками

	<p>Бесшажный одновременный</p>
	<p>Двухшажный попеременный</p>
	<p>Одношажный одновременный</p>

19. Чем награждали победителей древних Олимпийских игр?

20. С помощью пиктограмм (схематичных рисунков) изобразите упражнения

Наклон вперед	
Сед углом, руки в стороны	

Упор лежа	
Наклон в сторону, руки вверх	

21. Вис – это такое положение тела на перекладине, при котором плечи находятся _____ точки хвата.

22. Назовите самый быстрый способ плавания

23. Назови 2 упражнения для развития гибкости

24. Что означает в баскетболе термин «фол»?

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