

**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 30 минут.

**1. Кому принадлежала идея возрождения Олимпийских игр?:**

- а) А.Д. Бутовский;
- б) П.Ф. Лесгафт;
- в) Ж.Ж. Рогэ;
- г) Пьер де Кубертен.

**2. Когда состоялись первые современные Олимпийские игры?**

- а) в 1900 году (Лондон);
- б) в 1952 году (Хельсинки);
- в) в 1996 году (Атланта)
- г) в 1896 году (Афины)

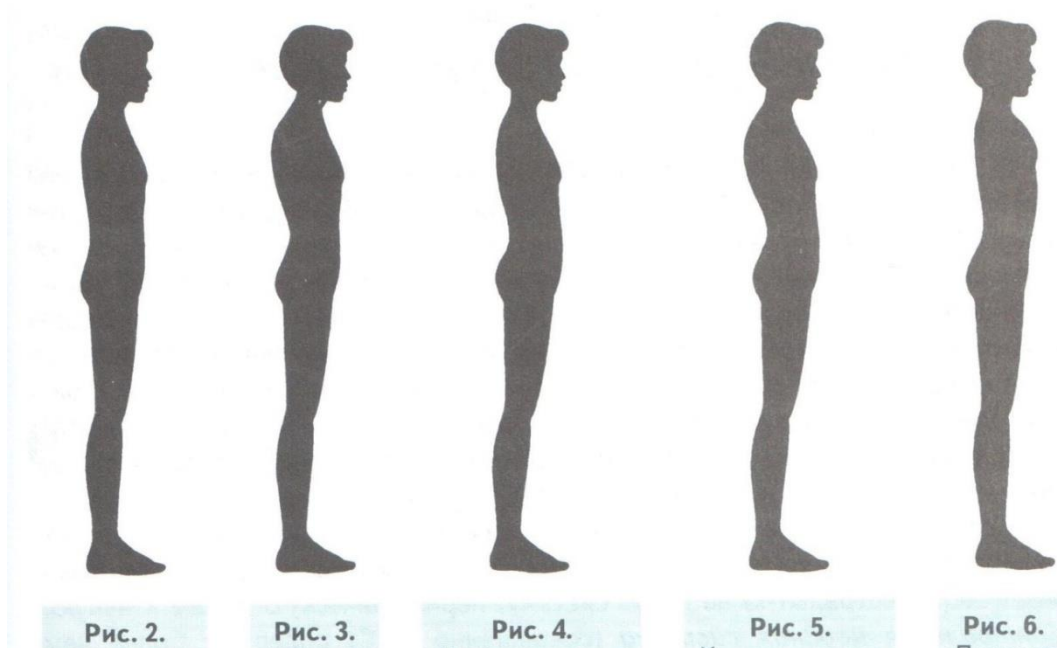
**3. Основные признаки физического развития подростка?**

- а) усиленный рост хрящей длинных трубчатых костей, позвонков;
- б) увеличение мышечной массы даже без особых физических нагрузок у юношей, усиление жировых отложений – у девушек;
- в) усиленный рост половых желез, повышенная активность щитовидной железы и надпочечников;
- г) все выше перечисленное.

**4. Физические упражнения – это:**

- А) двигательные действия, доведенные до автоматизма;
- Б) мышечные движения специальной направленности;
- В) нормативы и тесты, определяющие физическую подготовленность;
- Г) физические способности человека.

**5. На каком рисунке изображена правильная осанка?**



**6. Определите объективные и субъективные методы самоконтроля.**

Соедините стрелочками.

Объективные

Субъективные

Самочувствие

Масса тела

Настроение

Сон

Аппетит

ЧСС

Жизненная ёмкость легких

Болевые ощущения

Переносимость физических нагрузок

**7. На что направлены физкультминутки (физкультпаузы)?**

---



---

**8. При вывихах, растяжении связок необходимо:**

- а) вправить поврежденное место, потянуть за него;
- б) создать покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью шины, чтобы она захватила сустав выше места повреждения;
- в) создать покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью шины, чтобы она захватила сустав ниже места повреждения;
- г) создать покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью шины, чтобы она захватила суставы выше и ниже места повреждения.

**9. Физическая подготовка – это:**

- а) процесс целенаправленного и регулярного наблюдения за физическим развитием;
- б) процесс целенаправленного и регулярного развития физических способностей;
- в) процесс целенаправленного и регулярного воздействия на организм сил природы;
- г) процесс целенаправленного и регулярного закаливания.

**10. Под выносливостью понимают способность:**

- а) к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности;

- б) оптимально управлять двигательными действиями и регулировать их;
- в) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему;
- г) выполнять упражнения «до отказа».

**11. Быстрота – это физическое качество в состав, которого входят:**

- а) быстрота реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частота (темп) движений;
- г) все выше перечисленное.

**12. Гибкость – это способность**

---

---

**13. Какое тестовое упражнение используется для определения уровня развития силы мышц рук и плечевого пояса?**

---

---

**14. В каких видах физических упражнений наиболее проявляется ловкость?**

---

---

**15. Разминка – это комплекс физических упражнений, выполняемых перед тренировкой или соревнованием с целью**

---

---

---

**16. При попадании мяча в кольцо при выполнении штрафного броска засчитывается:**

- а) 4 очка;
- б) 3 очка;
- в) 2 очка;
- г) 1 очко.

**17. Какой подачи нет в волейболе?**

- а) нижняя прямая;
- б) нижняя боковая;
- в) прямая боковая;
- г) верхняя прямая.

**18. Нарисуйте расстановку игроков на волейбольной площадке, обозначьте номера игроков:**

С Е Т К А	
-----------------------	--

**19. Кувырок – это переворот через голову с последовательным касанием**

гимнастического мата (какими частями тела)

---

---

**20.С помощью пиктограмм изобразите следующие исходные положения:**

Стойка ноги врозь, руки на пояс	
Стойка на правой, левую вперед, руки вверх	
Упор лежа	
Наклон вперед	
Сед углом, руки в стороны	

**21. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**22. Укажите длину марафонской дистанции?**

- а) 42 км, 195 м;
- б) 44 км, 145 м;
- в) 46 км, 196 м;
- г) 42 км, 182 м.

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

**24. Цикл движения попеременного двухшажного хода состоит из**

---

---

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

---

---

---