



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №19

М. Н. Душко

«09» 2021 года

**Домашние задания
по предмету
«Физическая культура»
1-11 класс**

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	3
1.1. 1-4 КЛАСС	3
1.2 5-7 КЛАСС	10
1.3. 8-9 КЛАСС	17
1.4. 10 КЛАСС	24
1.5. 11 КЛАСС	25
2. ТЕМАТИКА СООБЩЕНИЙ	27
2.1. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ	27
2.2. ТЕМАТИКА 2 и 3 КЛАСС	28
2.3. ТЕМАТИКА 4-5 КЛАСС	28
2.4. ТЕМАТИКА 6-8 КЛАСС	29
2.5. ТЕМАТИКА 9-11 КЛАСС	29
3. КОМПЛЕКТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ	31
3.1. 3-4 КЛАСС	31
3.2. 5-6 КЛАСС	34
3.3. 7-8 КЛАСС	46
3.4. 9-11 КЛАСС	60
4. ССЫЛКИ НА УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ	78

1. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

1.1. 1-4 КЛАСС

Комплекс №1

- I. И. п. – о. с.
1 – руки в стороны;
2 – поднимаясь на носки, руки вверх, смотреть на руки;
3-4 – и. п.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с., руки на пояс;
1-2 – присесть;
3-4 – и. п.
Повторить 10-12 раз.
- III. И. п. – стойка ноги врозь;
1 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль бедра книзу, левая рука вдоль туловища кверху;
2 – и. п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- IV. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью;
1 – поворот туловища направо, руки в стороны ладонями кверху;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- V. И. п. – сед, руки в стороны;
1 – согнуть ноги, захватив руками голень;
2 – и. п.
Повторить 10-12 раз.
- VI. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс;
1-2 – наклон назад прогнувшись;
3-4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VII. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;
1-3 – три пружинящих наклона вперед, доставая руками пол;
4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VIII. И. п. – упор стоя на коленях;
1-2 – правую назад;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 4-6 раз.
- IX. И. п. – узкая стойка ноги врозь, правую руку вверх, левую назад, кисти в кулак. На каждый счет рывком менять положение рук.
Повторить 16-20 раз.
- X. И. п. – о. с, руки на пояс;
1, 3 – прыжок на месте на левую, правую в сторону — книзу;
2 – прыжком ноги вместе;
3-4 – то же с другой ноги.
Повторить 8-12 раз.



Комплекс №2
(с гимнастической палкой)

- I. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу;
1 – палку на грудь;
2 – поднимаясь на носки, палку вверх;
3 – палку на грудь;
4 – и. п.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, палка впереди;
1-2 – приседая, перевернуть палку правым концом влево;
3-4 – и. п.
Повторить 10-12 раз.
- III. И. п. – палка вверху;
1 – наклон вправо, перенося тяжесть тела на левую ногу, правую на носок;
2 – и. п.,
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- IV. И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;
1 – поворот туловища направо;
2 – и. п.,
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- V. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу;
1 – наклоняясь вперед, положить палку на пол;
2 – выпрямиться, руки вниз;
3 – наклоняясь вперед, взять палку;
4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VI. И. п. – стойка на коленях, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;
1-2 – наклон назад прогнувшись;
3-4 – и. п.
Повторить 6—8 раз.
- VII. И. п. – сед, палка вверху хватом на ширине плеч;
1 – поднимая правую вверх – вперед, коснуться палкой голени;
2 – и. п.;
3-4 – то же другой ногой.
Повторить 8-10 раз.
- VIII. И. п. – лежа на животе, палка хватом на ширине плеч под подбородком в согнутых руках;
1-2 – прогнуться, поднимая туловище, палку вверх;
3-4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- IX. И. п. – о. с, палка внизу;
1-2 – сгибая левую руку, перенести палку через голову вниз – сзади;
3-4 – обратным движением и. п.;
5-8 – то же, сгибая правую руку.
Повторить 4-6 раз.
- X. И. п. – о. с., палка внизу;
1 – прыжок на носках, палку на грудь;
2 – то же, палку вверх;
3 – то же, палку на грудь;

4 – прыжок в и. п.
Повторить 12—16 раз.



Комплекс №3
(с малым мячом)

- I. И. п. – о. с, мяч внизу в правой руке;
1-2 – дугами наружу руки вверх, передать мяч в левую руку;
3-4 – руки вниз, мяч в левой руке.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – бросить мяч вверх;
2 – упор присев;
3 – вставая, поймать мяч двумя руками;
4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- III. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – наклон влево, руки вверх, передать мяч в левую руку;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
- IV. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, мяч в левой руке;
1-2 – опираясь пятками и лопатками, прогнуться, поднимая туловище, и передать за спиной мяч в правую руку;
3-4 – и. п., но мяч в правой руке.
Повторить 6-8 раз.
- V. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – поднимая правую вперед – вверх, передать мяч под ногой в левую руку;
2 – и. п., но мяч в левой руке;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-12 раз.
- VI. И. п. – стойка на коленях, ноги слегка врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – поворачивая туловище направо, положить мяч между стопами;
2 – и. п.;
3 – поворачивая туловище налево, взять мяч левой рукой;
4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VII. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – бросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладони за спиной;
2 – поймать мяч левой рукой;
3-4 – то же с другой руки.
Повторить 6-8 раз.
- VIII. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – наклоняясь вперед, положить мяч на пол между ногами;
2 – и. п.;
3 – наклоняясь вперед, взять мяч левой рукой;
4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- IX. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – ударив мячом об пол перед собой, быстро повернуться на 360°;
2 – поймать мяч.
Повторить 6-8 раз.
- X. И. п. – о. с, руки на пояс, мяч на полу слева возле ног;
1 – прыжком влево перепрыгнуть через мяч;
2 – прыжок на месте;
3 – прыжком вправо перепрыгнуть через мяч;

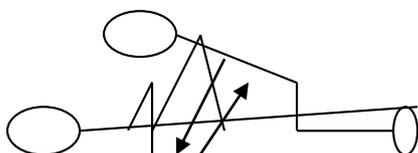
Комплекс № 4
(ОФП)

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы
(выполнить общеразвивающие упражнения)**

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 5-10 раз.

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).



2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п.

(до 10 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперед;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п.

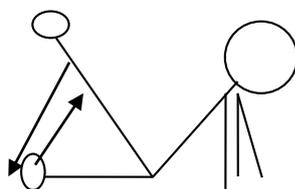
(до 10 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 10 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 10 раз.



6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног – 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 25-30 раз.

5-7 КЛАСС

Комплекс №1

- I. И. п. – о. с,
1-2 – шаг правой вперед, руки вверх;
3-4 – и. п.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, руки назад, кисти в кулаки;
1 – присед на всей ступне, колени вместе, руки вперед;
2 – и. п.
Повторить 8-12 раз.
- III. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
1-2 – перенося тяжесть тела на левую, два пружинящих наклона вправо, левую руку вверх;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- IV. И. п. – упор сидя, ноги врозь;
1 – поворот туловища направо, левой рукой коснуться правой кисти;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- V. И. п. – упор сидя;
1 – согнуть ноги, не касаясь носками пола;
2 – выпрямить ноги вверх – вперед;
3-4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VI. И. п. – упор, сидя;
1-2 – упор лежа сзади;
3-4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VII. И. п. – о. с,
1 – мах правой в сторону, хлопок руками над головой;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 8-10 раз.
- VIII. И. п. – о. с, руки за головой;
1-2 – наклон назад;
3 – наклон вперед, касаясь руками пола;
4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- IX. И. п. – лежа на животе с опорой на согнутые руки;
1 – выпрямляя руки, упор лежа на бедрах;
2 – выпрямляя тело, упор лежа;
3-4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- X. И. п. – о. с, руки на пояс;
1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны;
2 – прыжком и. п.
Повторить 12-16 раз.



Комплекс №2
(с гимнастической палкой)

- I. И. п. – о. с, палка вертикально в правой руке, хватом за середину;
1 – бросить палку вверх;
2 – поймать палку левой рукой;
3-4 – то же с другой руки.
Старайтесь бросать палку так, чтобы она в полете сохраняла вертикальное положение.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, палка вертикально на правой ладони;
1-2 – балансируя палкой, присесть и коснуться левой ладонью пола;
3-4 – и. п.
После 4-5 повторений балансировать палкой на левой ладони.
- III. И. п. – стойка ноги врозь, палка вверху;
1 – круг руками вправо;
2 – наклон вправо;
3 – выпрямляясь, круг руками влево;
4 – наклон влево.
Повторить 6-8 раз.
- IV. И. п. – сед ноги врозь, палка вверху хватом на ширине плеч;
1 – наклоняясь вперед, положить палку на пол подальше;
2 – упор сидя, ноги врозь;
3 – наклоняясь вперед, взять палку;
4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- V. И. п. – лежа на животе, руки вверх хватом за нижний конец палки, вертикально стоящей на полу;
1-4 – четыре перехвата руками вверх;
5-8 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VI. И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;
1 – с поворотом налево согнуть левую;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- VII. И. п. – лежа на спине, палка вверху;
1-2 – поднимая ноги и руки вперед, коснуться палкой ног;
3-4 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VIII. И. п. – о. с, палка внизу;
1-2 – палку вверх и выкрут в плечевых суставах;
3-4 – палку внизу – сзади;
5-8 – выкрутом назад и.п.
Повторить 6-8 раз. Постепенно уменьшать ширину хвата.
- IX. И. п. – о. с, палка вверху;
1 – мах правой вперед, палку вперед до касания ноги;
2 – и. п.;
3 – то же с другой ноги.
Повторить 6-8 раз.
- X. И. п. – о. с, руки на пояс, палка на полу слева;
1 – прыжок влево ноги врозь (левой ногой через палку);

- 2 – прыжок влево ноги вместе (палка справа);
- 3 – прыжок вправо ноги врозь (правой ногой через палку)
- 4 - прыжком в и. п.

Повторить 8-12 раз. Прыжки повторять на носках, сохраняя правильную осанку. Дышать ритмично.



Комплекс №3
(с большим мячом)

- I. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1-2 – поднимаясь на носки, мяч вверх в обеих руках;
3-4 – опускаясь на всю ступню, руки в стороны, мяч в левой руке.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, мяч перед грудью;
1 – бросить мяч вверх;
2 – присесть и поймать мяч;
3 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- III. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью;
1 – поворотом туловища направо ударить мячом об пол за правой ногой;
2 – поймать мяч и и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6—8 раз. При повороте не сдвигать ступни.
- IV. И. п. – о. с, мячверху;
1 – наклон вперед, положить мяч на пол;
2 – выпрямиться, руки за голову;
3 – наклон вперед, взять мяч;
4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- V. И. п. – стойка на коленях, мяч перед грудью;
1 – левую в сторону на носок, наклон влево, мяч вверх, смотреть на него;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- VI. И. п. – стойка на коленях, мяч перед грудью;
1-2 – наклон назад прогнувшись, мяч вверх;
3-4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VII. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – поднимая правую, передать мяч под ней в левую руку;
2 – и. п., но мяч в левой руке;
3-4 – то же с другой ноги.
Повторить 6-8 раз. Принимая и. п., выпрямлять спину и поднимать голову.
- VIII. И. п. – упор стоя на коленях, мяч на полу между руками;
1-2 – левую назад, мяч в правой руке вверх;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же с другой ноги и руки.
Повторить 4-6 раз.
- IX. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – мах правой вперед с ударом мяча об пол под ногой;
2 – опуская правую, поймать мяч левой рукой;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- X. И. п. – о. с, руки на поясе, мяч на полу перед ногами;
1 – прыжок вперед ноги врозь (за линию мяча);
2 – прыжок вперед ноги вместе (впереди мяча);
3 – прыжок назад ноги врозь (на линию мяча);
4 – прыжок назад ноги вместе в и. п.

Повторить 8-12 раз.

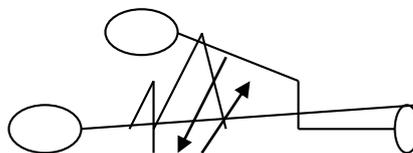


Комплекс № 4
(ОФП)

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы
(выполнить общеразвивающие упражнения)**

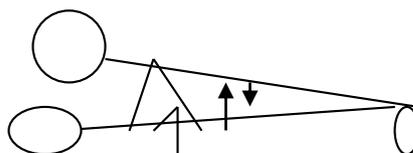
1. И. П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.



2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднятие в и. п. – 10- 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).



3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п.

(10-15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. И.П. – о.с., руки на пояс.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток. (30-40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой – 30-40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п.

(10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два – упор присев.

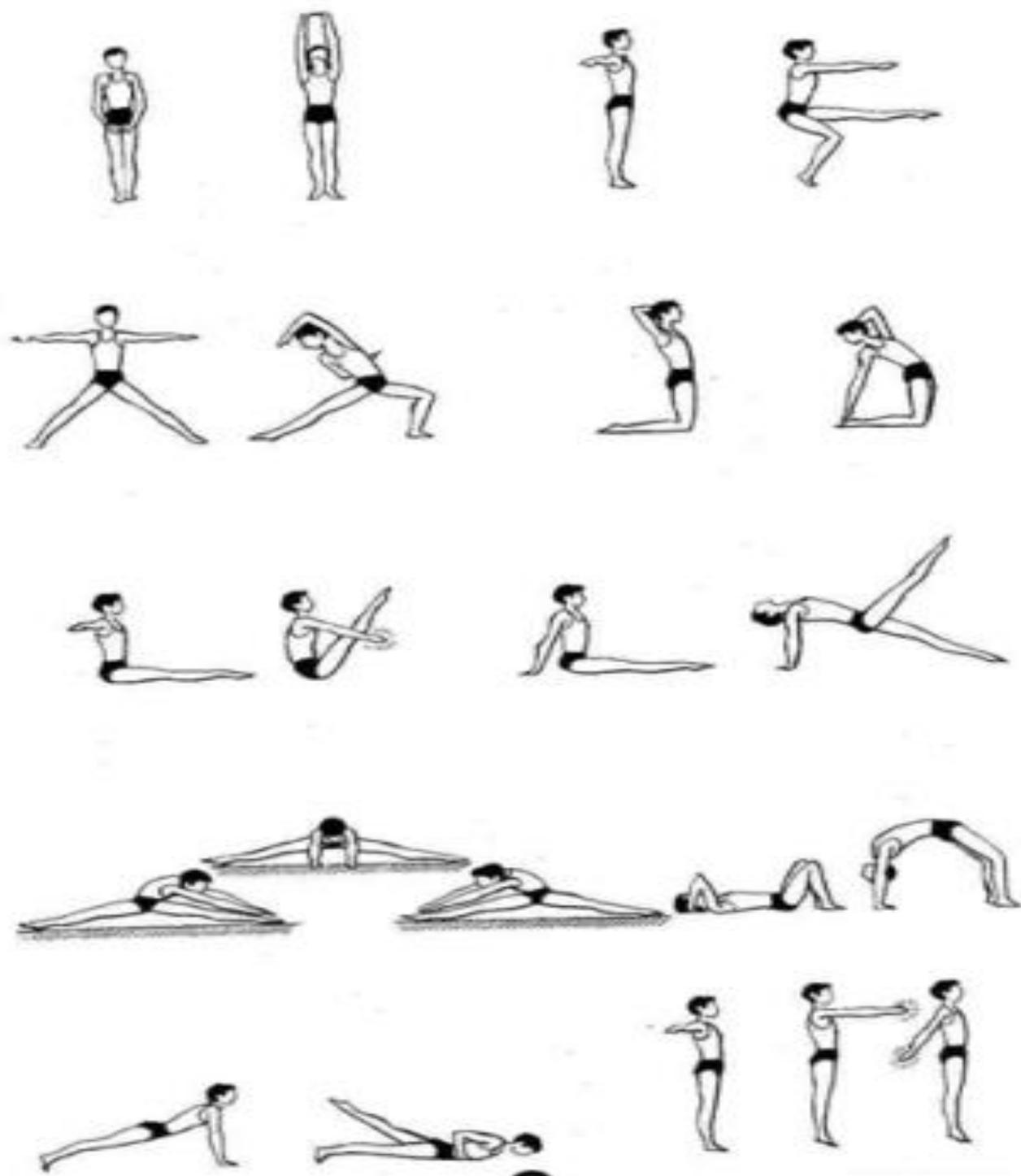
(15 – 20 раз)

10. Обруч – до 20 минут.

8-9 КЛАСС
Комплекс №1

- I. И. п. – о. с, руки внизу, пальцы сплетены;
1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх ладонями вверх (не расцепляя пальцы);
3-4 – и. п.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, руки в стороны;
1-2 – полуприсед на правой, левую вперед, руки вперед;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же другой ногой.
Повторить 6-8 раз.
Упражнение можно выполнять, держась рукой за спинку стула, стол и т. п.
- III. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны;
1 – сгибая левую, наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую над головой, смотреть через правое плечо;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- IV. И. п. – стойка на коленях, руки за головой;
1-2 – поворачивая туловище направо, наклон назад, правой рукой коснуться пяток;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- V. И. п. – сед, руки в стороны;
1 – поднимая ноги, хлопок в ладони под ними;
2 – и. п.
Повторить 8-10 раз.
- VI. И. п. – упор сидя;
1-2 – упор лежа сзади, правую вперед;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 4-5 раз.
- VII. И. п. – сед ноги врозь, руки в стороны;
1 – пружинящие наклоны к левой ноге, касаясь руками носка;
2 – то же вперед, касаясь руками пола;
3 – то же к правой ноге, касаясь руками носка;
4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VIII. И. п. – лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки (ноги слегка разведены, руки около головы);
1-2 – мост;
3-4 – и. п.
Повторить 4-6 раз.
- IX. И. п. – упор лежа;
1 – согнуть руки, левую назад;
2 – и. п.;
3-4 – то же, но правую назад.
Повторить 4-6 раз.
- X. И. п. – о. с, руки в стороны;
1 – прыжок с хлопком в ладони перед собой;
2 – прыжок с хлопком в ладони за спиной.

Повторить 16-20 раз.



Комплекс №2
(с большим мячом)

- I. И. п. – стойка, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – бросить мяч вверх;
2 – поймать мяч левой;
3-4 – то же, но бросок и ловля другой рукой.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверху;
1-2 – поворот налево, сгибая левую, мяч за голову;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- III. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;
1-2 – поворачивая туловище налево, передать мяч в левую руку;
3-4 – и. п., мяч в левой руке;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 4-6 раз.
- IV. И. п. – сидя на полу, мяч справа, левая рука в сторону, правая опирается о мяч;
1-2 – поднимая ноги, перекатить мяч под ногами влево;
3-4 – поймать мяч левой рукой, опуская ноги в и. п.;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- V. И. п. – лежа на спине, опираясь на полусогнутые ноги, руки в стороны, мяч в правой руке;
1-2 – поднимая туловище и прогибаясь, передать под ним мяч в левую руку;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же в другую сторону.
Повторить 4-6 раз.
- VI. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверху;
1-2 – наклон вперед, положить мяч на пол за ногами;
3-4 – выпрямиться, руки вверх;
5-6 – наклон вперед, взять мяч;
7-8 – и. п.
Повторить 4-6 раз.
- VII. И. п. – стойка на коленях, ноги слегка разведены, мяч между стопами, руки в стороны;
1-2 – наклониться назад, руки вверх, стараясь коснуться ими мяча;
3-4 – и. п.
Повторить 6-8 раз.
- VIII. И. п. – о. с, руки в стороны, мяч в правой руке;
1 – мах правой вперед, передать мяч в левую руку под ногой;
2 – приставляя правую, руки в стороны, мяч в левой руке;
3-4 – то же с другой ноги.
Повторить 6-8 раз.
- IX. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками;
1 – согнуть руки, коснуться грудью мяча;
2 – и. п.
Повторить 8-12 раз.
- X. И. п. – о. с, мяч перед грудью;
1 – прыжок ноги врозь, мяч вперед;
2 – прыжком и. п.;

3 – прыжок ноги врозь, мяч вверх;
4 – прыжком в и. п.
Повторить 10-12 раз.



Комплекс №3
(со скакалкой)

- I. И. п. – о. с, скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу;
1-2 – шаг правой вперед, левая сзади на носке, прогнуться, скакалку назад;
3-4 – и. п.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 4-5 раз.
- II. И. п. – о. с, скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
1 – присесть, положить скакалку на пол;
2 – встать, руки за голову;
3 – присесть, взять скакалку;
4 – и. п. П
Повторить 6-8 раз.
- III. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка натянута за спиной;
1 – сгибая правую, наклон влево, правую руку вверх, левую вниз;
2 – и. п.;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 4-6 раз.
- IV. И. п. – о. с, скакалка, сложенная вчетверо, впереди;
1 – сгибая правую, перемахнуть ею через скакалку;
2 – шаг правой в стойку ноги врозь, правая впереди;
3 – перемах назад, согнув правую;
4 – и. п.;
5-8 – то же с другой ноги.
Повторить 4—6 раз.
- V. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны – назад – книзу, скакалка под стопой;
1-2 – наклониться назад, руки в стороны, натягивая скакалку;
3-4 – и. п.
Повторить 8—10 раз.
- VI. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, вверху;
1-2 – с полуповоротом туловища налево, круг руками вперед, слева от туловища;
3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 6-8 раз.
- VII. И. п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, за головой;
1-2 – сгибая ноги вперед, перемахнуть ими через скакалку;
3-4 – опираясь руками о пол сзади, выполнить стойку на лопатках;
5-8 – и. п.
Повторить 4-6 раз.
- VIII. И. п. – упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами;
1 – толчком ног упор лежа, не касаясь скакалки;
2 – толчком ног упор присев.
Повторить 8-10 раз.
- IX. И. п. – скакалка, сложенная вдвое, внизу широким хватом;
1 – скакалку вверх и выкрут в плечевых суставах;
2 – скакалку вниз – назад;
3-4 – обратным выкрутом и. п.
Повторить 6-8 раз. Выполняя выкруты, постепенно уменьшайте ширину хвата.

Комплекс № 4
(ОФП)

**До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы
(выполнить общеразвивающие упражнения)**

1. И. П. – упор лёжа.
Медленно опускаем туловище в течение *4-5 секунд*.
Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (*4-5 секунд*).
2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – *три подхода по 10-12 раз*.
3. И. П. – о.ст. (в руках гантели).
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три – руки в сторону;
На четыре – опустить руки в низ (*до 12-15 раз в каждом направлении*).
4. И. П. – о.ст., руки на поясе.
40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).
5. И. П. – упор, сидя сзади
На раз – согнуть ноги;
На два – выпрямить ноги в угол
На три – согнуть ноги в угол
На четыре – опустить прямые ноги на пол
6. И. П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.
Одновременное поднятие туловища и ног.
И.П.
(*10 – 14 раз*)
7. И. П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.
Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.
И.П.
(*5 – 8 раз в каждую сторону*)
8. И. П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.
«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – *по 20-30 раз на каждую ногу*.
9. И. П. упор лёжа.
Прыжком упор присев, упор, лёжа – *20-30 раз*.
10. И. П. – полу-присед, руки вдоль туловища, слегка согнуты в локтях
Выпрыгивание вверх
И. П.
(*3 подхода по 10 раз*)

10 КЛАСС

Комплекс № 1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. -2x35 (м) 2x15 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 30р. (м) 15р.(д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 25р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев. 2x15(д)

Комплекс № 2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 35р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 33р (м) 25р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями. -2x25р (м) 2x20(д). Вращение прямыми ногами -20раз(м).
4. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п. -25р (м) 20р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики). -20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож -20р - (м) 15р(д)

Комплекс № 3

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. 25р (м)
2. Прыжки со скакалкой - 130(м), 140(д).
3. Выпрыгивание из глубокого приседа. -40р (м), 30р (д)
4. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 35р (м), 25р (д).
5. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 18р (м) 15р(д)
6. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением - 20р (м) 18р (д).
7. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м) 18р (д).
8. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться. -16р (м) 12р (д)
9. Приседания на левой и правой ноге без опоры -12р (м) 10р (д).

Комплекс № 4

1. Наклоны головы вперед вправо влево повороты головы вправо влево. - 10р
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами. - 10р
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты. - 10р
4. Наклоны и повороты туловища в различных положениях. - 10р
5. Мост из положения, лежа на спине - 10р
6. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой. - 10р
7. Упражнения с удержанием груза на голове. -8р
8. Полуприседания и приседания. 2 x 10р
9. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. - 10р
10. Ходьба вправо, влево по гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет). - 10р

11. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. .- 10р
12. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. .- 10р
13. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). .- 10р

11 КЛАСС

Комплекс № 1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. – 2х25(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х25(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х45 (м) 2х18 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 35р. (м) 15р (д)
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. – 30 р (м)
6. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.-15раз (м)
7. Передвижение в упоре на брусьях с поворотами-5раз (м)
8. Отжимание на брусьях с провисанием-10 раз (м)

Комплекс № 2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.40р (м) 30р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 40р (м) 30р (д).
3. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног соскрещенными.-2х30р(м) 2х25(д). Вращение прямыми ногами - 20раз (м).
4. Лежа на животе, руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.- 30р (м) 25р (д).
5. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-20р (м) 16р (д).
6. Упражнение складной нож-25р - (м) 18р(д)

Комплекс № 3

1. Прыжки через скакалку сложенную вчетверо- вперед и назад 30р (м)
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-20 р (м) 15р (д)
3. Прыжки со скакалкой 140(м), 150(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-50р (м), 30р (д)
5. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение.- 40р (м),30р (д).
6. Прыжки вверх, прогнувшись, прыжок вверх на 360°слитно - кол. Раз 20р (м)15р (д)
7. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
8. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
9. Высоко подпрыгнув, поднять вперед врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-18р (м) 12р (д)
10. Приседания на левой и правой ноге без опоры -14р (м) 10р (д).

Комплекс № 4

1. Наклоны головы вперед вправо влево повороты головы вправо влево.- 10р.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами. .- 10р
3. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты. .- 10р
4. Наклоны и повороты туловища в различных положениях. .- 10р

5. Мост из положения, лежа на спине .- 10р
6. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой. .- 10р
7. Упражнения с удержанием груза на голове.-8р
8. Полуприседания и приседания. – 3 x 10р
9. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.
10. Ходьба вправо, влево по гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет). .- 10р
11. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней. .- 10р
12. Переключивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки. .- 10р
13. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками). .- 10р

2. ТЕМАТИКА СООБЩЕНИЙ

2.1. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ

Сообщение оформляется с *титульным листом*, где указывается: название образовательной организации, тема сообщения, ФИО обучающегося, класс, дата выполнения.

При оформлении необходимо соблюдать следующие требования:

- выполняется на листах А4, на одной стороне листа;

При оформлении в письменном виде:

- почерк – разборчивый, аккуратный

- строчки – ровные

При оформлении в печатном виде:

- шрифт – Times New Roman, размер 14;

- междустрочный интервал – 1,5;

- выравнивание по ширине страницы,

- отступ красной строки одинаковый по всему тексту

- поля на странице: левое – 2 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами. На титульном листе нумерация страниц *не проставляется*.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию сообщения: тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, обучающийся знает содержание и даёт правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к сообщению и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; не выдержан объём; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований. В частности: тема освещена лишь частично; имеются сложности в изложении материала, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы;

Оценка «2» – тема не раскрыта, обнаруживается существенное её непонимание.

Оценка «1» – сообщение учеником не представлено

2. 2. 2 КЛАСС

1. Возникновение первых спортивных соревнований.
2. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
3. История зарождения древних Олимпийских игр.
4. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
5. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
9. Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
10. Расскази о закаливании организма (обтирание).

3 КЛАСС

1. Физическая культура у народов Древней Руси.
2. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
3. Спортивные игры: футбол.
4. Спортивные игры: волейбол.
5. Спортивные игры: баскетбол.
6. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
7. Закаливание организма (обливание, душ).
8. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?
9. Органы чувств.
10. Организм человека.

2.3 4-5 КЛАССЫ

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и о том, как ее развивать.
9. Расскажите, как влияют регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.
10. Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.
11. Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.
12. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
13. Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.
14. Физическая культура в семье.
15. Сведения о личной гигиене и режиме дня.
16. Герои Олимпийских игр.
17. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
18. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?

2. 4. 6-8 КЛАССЫ

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.
18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении.

2. 5. 9-11 КЛАССЫ

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
5. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
6. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
8. Способы улучшения зрения.
9. Плавание (способы «кроль» и «брасс»).
10. Средства и методы воспитания физических качеств.

11. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
12. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
13. Баскетбол (жесты судей, правила). Организация соревнований.
14. Волейбол (жесты судей, правила). Организация соревнований.
15. Футбол (жесты судей, правила). Организация соревнований.
16. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
17. Организация проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
18. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
19. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
20. Особенности занятий «избранным» видом спорта.
21. Основы и организация школьного туризма.
22. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
23. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
24. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
25. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Виды массажа.
28. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
29. Влияние физических упражнений на мышцы.
30. Закаливание.
31. Здоровый образ жизни.
32. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
33. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
34. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
35. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениям.
36. Питание спортсменов.
37. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
38. Развитие быстроты.
39. Развитие двигательных способностей.
40. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
41. Развитие силы и мышц.
42. Развитие экстремальных видов спорта.
43. Спорт высших достижений.
44. Утренняя гигиеническая гимнастика.
45. Физическое воспитание в семье.

3. КОМПЛЕКТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

3. 1. 3-4 КЛАСС

Тест №1

1. Измерить длину тела можно с помощью:

- А) секундомера
- Б) ростомера
- В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:

- А) мышцы
- Б) внутренние органы
- В) скелет

3. Что такое физическое развитие?

- А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
- Б) Мышцы, которыми человек может управлять
- В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика – это:

- А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
- Б) Метод быстрого просыпания
- В) Один из методов похудения

5. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б) Отсутствие болезни.
- В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- А) Легкая атлетика
- Б) Стрельба из лука
- В) Художественная гимнастика

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

- А) Хоккей
- Б) Баскетбол
- В) Фигурное катание

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:

- А) Плавание
- Б) Фехтование
- В) Дартс

9. Где нельзя измерить пульс?

- А) В области шеи.
- Б) На запястье.
- В) Около пупка

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) Лазанье по канату
- Б) Синхронное плавание
- В) Бег на короткие дистанции

Тест №2

1. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:

- А) Одышка, потливость
- Б) Повышенный пульс
- В) Головная боль.

2. Что такое закаливание?

- А) Переохлаждение или перегрев организма
- Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

3. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) Ходьбу
- Б) Наклоны
- В) Бег на длинную дистанцию

4. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:

- А) Инженер
- Б) Бухгалтер
- В) Кондитер

5. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?

- А) Олимпионики
- Б) Эвпатриды
- В) Элланодики

6. Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах?

- А) Феодосий II
- Б) Нерон
- В) Сулла

7. При развитии гибкости следует стремиться к:

- А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

8. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) Выполнения с мячом в руках одного шага
- Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
- В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

9. С какой целью планируют режим дня:

- А) С целью организации рационального режима питания
- Б) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- В) С целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.
- Г) С целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Тест №3

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
6. Когда нужно мыть руки?
7. Зачем нужна зубная щетка?
8. Как часто нужно мыть уши?
9. Назови известные тебе спортивные снаряды.
10. Микробы - что это такое?
11. Придумай и напиши историю про микробов.

Тест №4

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры, при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сбережь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?
11. Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

Тест № 5

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
2. Что такое орган зрения и что его защищает?
3. Какие игры с мячом вы знаете?
4. Можно ли стать закаленным за один день?
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?
7. Как можно тренировать ноги и руки?
8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?
9. Нужно ли мыть ноги перед сном?
10. Что такое здоровая пища?
11. Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

3. 2. 5-6 КЛАСС

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
2. в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
3. регулярно заниматься физическими упражнениями
4. как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1. 5-10 мин.
2. 30-45 мин
3. 1-2 часа
4. 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание.
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз в прыжках в длину с разбега?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

1. шесть
2. семь
3. пять
4. один

6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

1. бег
2. ведения
3. ходьба
4. прыжки

8. Какая страна считается родиной футбола?

1. Америка
2. Россия
3. Финляндия
4. Англия

9. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1. 673г. до н.э в России
2. 776г до н.э. в Древней Греции
3. 367г до н.э. в Америке

4. 700г. до н.э. в Англии

11. Как звучит олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!»
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!»
4. «Я -победитель»

12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр современности?

1. Пьер де Кубертен
2. Николай Панин
3. Эдита Пьеха
4. Виктор Цой

13. Сколько существует основных двигательных способностей?

1. 6
2. 5
3. 7
4. 8

14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

1. слева
2. справа
3. сверху
4. снизу

15. Какие виды спорта относятся к спортивным игры?

1. футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
2. футбол
3. прыжки в высоту
4. баскетбол, волейбол

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

1. жителей Олимпии;
2. участников Олимпийских игр;
3. победителей Олимпийских игр;
4. судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

1. понижения двигательной активности человека;
2. повышения двигательной активности человека;
3. нехватки витаминов в организме;
4. чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

1. авитаминоз;
2. гиповитаминоз;
3. гипervитаминоз
4. бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

1. на короткие дистанции;
2. на средние дистанции;
3. на длинные дистанции;
4. кроссы.

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

1. 6x9 м;
2. 9x12 м;
3. 8x16 м;
4. 9x18 м.

21. В баскетболе запрещены:

1. игра руками;
2. игра ногами;
3. игра под кольцом;
4. броски в кольцо.

22. Пионербол – подводящая игра:

1. к баскетболу;
2. к волейболу;
3. к настольному теннису;
4. к футболу.

23. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____

24. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____

25. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

26. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

27. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____

28. Кровеносная система состоит из _____ и _____

Тест № 2

1. Под физическим развитием понимается:

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физкультурой и спортом
- в) процесс изменения морфо - функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения

2. Какое из средств физического воспитания считается основным?

- а) закаливание
- б) солнечная радиация
- в) физическое упражнение
- г) соблюдение режима дня

3. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) гипокинезия
- б) атрофия
- в) гипоксия
- г) гипертрофия

4. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является:

- а) календарь
- б) график
- в) программа
- г) положение

5. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространённым при воспитании

- а) специальной выносливости
- б) скоростной выносливости
- в) общей выносливости
- г) элементарных форм выносливости

6. Наиболее важную часть способа решений двигательной задачи принято обозначать как:

- а) основу техники
- б) главное звено техники
- в) корень техники
- г) детали техники

7. Первые современные Игры Олимпиады праздновались:

- а) в 1896г
- б) в 1898г
- в) в 1900г
- г) в 1902г

8. С каких частей тела надо начинать разминку?

- а) с мышц ног
- б) с мышц брюшного пресса
- в) с мышц плечевого пояса
- г) не имеет значения

9. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины
- б) углеводы и жиры

в) углеводы и минеральные вещества

г) белки и жиры

10. Осанкой называется:

а) силуэт человека

б) привычная поза человека

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) качество позвоночника

11. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а) палестра

б) амфитеатр

в) гимнасии

г) стадион

12. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под Российским флагом в:

а) в 1990г на 16 играх в Альбервилле, во Франции

б) в 1992г на 25 играх Олимпиады в Барселоне, в Испании

в) в 1996г на играх 26 Олимпиады в Атланте, в США

13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

а) способность передвигаться с большой скоростью

б) способность быстро набирать скорость

в) способность быстро перемещать тело в пространстве

г) способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

14. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр?

а) Аристотель

б) Платон

в) Пифагор

г) Архимед

15. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье

б) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

Тест № 3

- 1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...?**
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.
- 2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые..?**
 - а) 25-30 мин.
 - б) 40-45 мин.
 - в) 55-60 мин.
 - г) 70-75мин.
- 3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...?**
 - а) переоценивают свои возможности,
 - б) следует указаниям преподавателя,
 - в) владеют навыками выполнения движений,
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
- 4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...?**
 - а) акробатика,
 - б) «колесо»,
 - в) кувырок,
 - г) сальто.
- 5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**
 - а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) объявляли героем,
 - г) изгоняли со стадиона.
- 6. Когда целесообразно выполнять упражнения, содействующие развитию выносливости?**
 - а) в конце подготовительной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.
- 7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**
 - а) высокий,
 - б) средний,
 - в) низкий,
 - г) любой.
- 8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**
 - а) две попытки на каждой высоте,
 - б) три попытки на каждой высоте,
 - в) одна попытка на каждой высоте,
 - г) четыре попытки на каждой высоте.
- 9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
 - а) кроль на спине,
 - б) кроль на груди,
 - в) баттерфляй (дельфин),
 - г) брасс.
- 10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему при ушибе какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;

- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии,
- б) Париже,
- в) Люцерне,
- г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений,
- б) техники движений,
- в) быстроты реакции,
- г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

Тест № 4

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) Гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Кросс – это?

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

3. К видам легкой атлетики не относятся?

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 200м, 100м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 500м, 1000м

5. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 500 м

6. Чем измеряется длина разбега?

- а) рулеткой
- б) «на глазок»
- в) беговым шагом
- г) ступнями

7. Стипель-чез – это вид бега, который проводится...

- а) в естественных условиях
- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
- г) по улицам города

8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

- а) в 1912 году
- б) в 1888 году
- в) в 1896 году
- г) в 1900 году

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

- а) 125 см
- б) 100 см
- в) 90 см
- г) 105 см

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания
- б) способа прыжка
- в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

- а) способа прыжка

- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

15. Сопоставить:

- | | |
|-------------------|--|
| 1) стипль-чез | а) бег на короткую дистанцию |
| 2) стайерский бег | б) бег на длинные дистанции |
| 3) спринт | в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой |
| 4) фосбери-флоп | г) способ прыжка в высоту |

Тест № 5

1. Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике?

- а) с учителем
- б) самостоятельно
- в) без страховки

2. Какая форма одежды необходимо для выполнения гимнастических упражнений?

- а) спортивный костюм
- б) утеплённая куртка
- в) резиновые сапоги
- г) кроссовки

3. Перечислите упражнения, относящиеся к гимнастике:

- а) подтягивание в висе
- б) бег
- в) лазанье
- г) кувырки
- д) метание мяча

4. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, называется?

- а) Хват
- б) Захват
- в) Ухват
- г) Перехват

5. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным?

- а) Если подбородок окажется ниже перекладины
- б) Если плечи находятся выше перекладины
- в) Если подбородок окажется над перекладиной

6. Если подбородок окажется над перекладиной?

- а) Сохранить правильное положение
- б) Плавно согнуть руки до угла 90 градусов
- в) Коснуться грудью пола

7. Что необходимо выполнить при выполнении кувырка вперёд?

- а) Сгруппироваться
- б) Опереться руками о гимнастический мат
- в) Оттолкнуться грудью пола

8. Как необходимо выполнить кувырок назад?

- а) Опираясь на голову
- б) Поставить ладони за голову на мат
- в) Оттолкнуться
- г) сгруппироваться

9. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки, хвата называется?

- а) Упор
- б) Вис
- в) Завис

10. Что из перечисленного не является физическим качеством?

- а) Смелость
- б) Выносливость
- в) Сила духа
- г) Ловкость

11. Что из перечисленного не входит в программу спортивной гимнастики?

- а) Опорные прыжки
- б) Упражнения на перекладине

- в) Прыжки на скакалке
- г) Упражнения на кольцах

12. Положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры, называется?

- а) Опора
- б) Вис
- в) Упор
- г) Сед

13. Акробатический элемент, выполняемый на мате с опорой на лопатки и затылок, называется?

- а) Стойка
- б) Перекат
- в) Стойка на лопатках
- г) Перекат с доставанием пола ногами за головой.

14. Соединение отдельных акробатических упражнений с определенной последовательностью, называется?

- а) Окрошка
- б) Акробатическое соединение
- в) Композиция

15. Быстрота это?

- а) Способность выполнять движения с большой амплитудой
- б) Это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- в) Способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

16. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- а) Вести здоровый образ жизни
- б) Читать подходящую литературу
- в) Уважать старших.

3. 3. 7-8 КЛАСС

Тест № 1

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись?

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Первая Всероссийская олимпиада прошла в ?

- а) Нижнем Новгороде в 1907 году;
- б) Киеве в 1913 году;
- в) Риге в 1914 году;
- г) Всероссийские олимпиады не проводятся.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, определялся?

- а) по количеству побед;
- б) по зрительским симпатиям;
- в) по очкам;
- г) на основе принципа выбывания.

4. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является?

- а) Деметриус Викелас;
- б) Хуан Антонио Самаранч;
- в) Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- г) Римский император Феодосий I.

5. основополагающие принципы современного олимпизма заложены в?

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) Официальных разъяснениях МОК.

6. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- в) год проведения Олимпийских играх;
- г) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в летних Олимпийских играх?

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств?

- а) физические нагрузки;
- б) физические упражнения;
- в) гигиенические факторы
- г) оздоровительные силы природы.

(Отметьте все позиции)

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный?

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. Специфика физического воспитания заключается в?

- а) создании благоприятных условий для развития человека;
- б) повышении адаптационных возможностей организма человека;
- в) воспитании физических качеств человека;
- г) формировании двигательных умений и навыков человека.

12. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики, способствует?

- а) повышению силы и выносливости;
- б) обучению двигательным действиям;
- в) развитию физических качеств;
- г) воспитанию волевых качеств.

(Отметьте все позиции)

13. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся?

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) только показатели уровня физической подготовленности.

14. Гиподинамия – это следствие?

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме человека;
- г) не сбалансированного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется?

- а) бактериоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) авитаминоз.

16. Средний показатель пульса у нетренированного человека в состоянии покоя составляет?

- а) 60-90 уд./мин.;
- б) 90-150 уд./мин.;
- в) 150-170 уд./мин.;
- г) 170-200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются проявления быстроты и силы, называются?

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Скоростные упражнения целесообразно сочетать с упражнениями на?

- а) выносливость;
- б) гибкость;
- в) силу;
- г) координацию движений.

20. Положение низкого старта принимают в беге?

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) на кроссовые дистанции.

21. В беге на средние и длинные дистанции развивается?

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

22. Амплитуда движения измеряется в?

- а) минутах;
- б) метрах;
- в) килограммах;
- г) угловых градусах.

23. Какой способ прыжка в высоту изучают обучающиеся в разделе «Легкая атлетика»?

- а) перешагивание;
- б) перекидной;
- в) волна;
- г) перекат.

24. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

25. Пионербол – подводящая игра к спортивной игре?

- а) баскетболу;
- б) волейболу;
- в) настольному теннису;
- г) футболу.

Тест № 2

1. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

2. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- в) правильное выполнение упражнений;
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

3. К циклическим видам спорта относятся?

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

4. Какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».	А) 1, 5;
2. Дыхательные упражнения.	Б) 3, 5;
3. Силовые упражнения.	В) 2, 6;
4. Скоростные упражнения.	Г) 3, 4, 5.
5. Упражнения «на гибкость».	
6. Упражнения «на внимание».	

5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание?

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;
- г) холодом.

6. Спирометр – это прибор для измерения?

- а) силы;
- б) выносливости;
- в) силы мышц спины;
- г) жизненной емкости легких.

7. Весоростовой индекс определяет?

- а) физическую подготовленность;
- б) физическое развитие;
- в) уровень здоровья;
- г) наличие избытка или недостатка веса.

8. Основной целью физической культуры является?

- а) гармоническое развитие личности;
- б) развитие двигательных качеств;
- в) психосоматическое развитие;
- г) развитие физической культуры личности.

9. Оптимальное количество занятий физической культурой, для поддержания здоровья равно?

- а) одно занятие в неделю;
- б) два занятия в неделю;
- в) три занятия в неделю;
- г) ежедневные занятия.

10. 4-я ступень Комплекса ГТО включает следующие обязательные испытания?

- а) Бег на 60 м (сек.)
- б) Плавание на 50 м (мин., сек.)
- в) Метание мяча весом 150 г (м)
- г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
- д) Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- е) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)
- ж) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)
- з) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.), или на 5 км (мин., сек.), или кросс на 3 км по пересеченной местности *
- и) Бег на 2 км (мин., сек.), или на 3 км (мин., сек.)
- к) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки), или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)

11. Выберите две группы способов передвижения на лыжах.

- а) Скользящие лыжные хода.
- б) Коньковые лыжные хода.
- в) Беговые лыжные хода.
- г) Классические лыжные хода.

12. В баскетболе при этой системе защиты игроки защищают определенные зоны своей половины площадки и опекают нападающих, оказавшихся в них.

- а) Зонная система защиты.
- б) Прессинг.
- в) Личная система защиты.

Тест № 3

1. Что из ниже перечисленного относится к символике Олимпийских игр?

- а) заседания МОК;
- б) эмблема, символ, флаг олимпийских игр;
- в) талисманы участвующих команд;
- г) церемонии открытия и закрытия олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) в 1944,
- б) в 1980,
- в) в 1976,
- г) в 2014.

3. Физкультминутка – это?

- а) Игра
- б) Соревнование
- в) Аэробика
- г) Разминка во время уроков

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе – это?

- а) Урок физической культуры
- б) Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня
- в) Массовый спорт
- г) Занятия в спортивной секции

5. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы?

- а) Слабую, среднюю, сильную
- б) Оздоровительную, физкультурную, спортивную
- в) Основную, подготовительную, специальную
- г) С отклонениями в состоянии здоровья и без отклонений.

6. Что имеет отношение к гимнастике?

- а) ворота
- б) шиповки
- в) перекладина
- г) ласты

7. К показателям физического развития относятся?

- а) Артериальное давление, частота сердечных сокращений
- б) Сила, выносливость, скорость
- в) Вес, рост, форма ног, грудной клетки
- г) Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких

8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 100м?

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

9. Назовите, на каких брусьях выступают женщины гимнасты на соревнованиях?

- а) параллельные
- б) прямые
- в) разновысокие
- г) раздвижные

10. Каковы размеры волейбольной площадки?

- а) 16 - 22м

- б) 28 - 15м
- в) 18 – 9 м
- г) 17 -8 м

11. На шахматной доске?

- а) 68 клеток
- б) 62 клетки
- в) 64 клетки
- г) 60 клеток

12. Состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки называется?

- а) здоровье
- б) физическое развитие
- в) закаливание
- г) здоровый образ жизни

13. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?

- а) движение
- б) игра в компьютерные игры
- в) режим дня
- г) учёба

14. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи принято называть?

- а) режим дня;
- б) здоровый образ жизни;
- в) расписание занятий;
- г) самоконтроль.

15. Разбег, толчок, полет, приземление – это элементы техники?

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) опорного прыжка;
- г) прыжка в длину с разбега.

16. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся?

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не владеют своими эмоциями.

18. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

19. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

20. Каким упражнением проверяют физическое качество – гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине,

- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

Тест № 4

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись?

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли?

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились?

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является?

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой?

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует?

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка;
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный?

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся?

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Осанкой принято называть?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся?

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие?

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется?

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет?

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей?

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения?

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают?

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает?

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется?

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются?

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от?

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одного периода в баскетболе составляет?

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещено?

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра?

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся?

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется?

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Тест № 5

1. Физическими упражнениями принято называть?

- а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;
- б) многократное повторение двигательных действий;
- в) определенным образом организованные двигательные действия;
- г) движения, способствующие повышению работоспособности.

2. Что понимается под здоровьем человека?

- а) отсутствие болезней;
- б) единство физического, психического и нравственного благополучия человека;
- в) высокий уровень развития основных физических качеств;
- г) активная творческая деятельность.

3. Техникou физических упражнений принято называть?

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

4. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть?

- а) физическим упражнением;
- б) физическим развитием;
- в) физическим воспитанием;
- г) двигательными способностями.

5. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе?

- а) обеспечения полноценного физического развития;
- б) совершенствования телосложения;
- в) закаливающих и физиотерапевтических процедур;
- г) формирования двигательных умений и навыков.

6. Физическая подготовка представляет собой?

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в) процесс обучения движениям;
- г) процесс укрепления здоровья.

7. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи принято называть?

- а) режим дня;
- б) здоровый образ жизни;
- в) расписание занятий;
- г) самоконтроль.

8. Что из ниже перечисленного относится к символике Олимпийских игр?

- а) заседания МОК;
- б) эмблема, символ, флаг олимпийских игр;
- в) талисманы участвующих команд;
- г) церемонии открытия и закрытия олимпийских игр.

9. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) в 1944,
- б) в 1980,
- в) в 1976,
- г) ещё не проводились

10. Россия проводила Олимпийские игры 2014 года в?

- а) Сочи;
- б) Москве;

- в) Санкт-Петербурге;
- г) Иркутске.

11. Первые современные Игры Олимпиады проводились в?

- а) 1896;
- б) 1898;
- в) 1900;
- г) 1902.

12. Пять переплетённых колец – это?

- а) Олимпийский символ;
- б) Олимпийская эмблема;
- в) Олимпийская награда;
- г) талисман.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались?

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Родоначальник первых современных олимпийских игр?

- а) Анри де Байе-Латур;
- б) Хуан Антонио Самаранч;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Эвери Брендедж.

15. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью?

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

17. Для воспитания гибкости используются?

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

18. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?

- а) 85-90 уд/мин;
- б) 80-84 уд/мин;
- в) 60-80 уд/мин;
- г) 90-95 уд/мин.

19. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой.

20. Закаливание солнцем рекомендуется проводить?

- а) от 7 до 11 часов;
- б) от 11 до 14 часов;
- в) от 12 до 16 часов;

г) с 13 до 17 часов.

21. Чем характеризуется утомление?

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС;
- г) недостаточным уровнем здоровья.

22. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры: 1) упражнения на выносливость, 2) дыхательные упражнения. 3) силовые упражнения, 4) скоростные упражнения, 5) упражнения на гибкость, б)упражнения на внимание?

- а) 1 и 5;
- б) 3 и 5;
- в) 2 и 4;
- г) 2 и 6.

23. Для воспитания быстроты используются?

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в) подвижные игры и спортивные игры;
- г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

24. Основную часть урока рекомендуется начинать с?

- а) разучивания координационно - сложных действий;
- б) закрепления сформированных навыков;
- в) воспитания выносливости;
- г) совершенствования гибкости.

25. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники?

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) опорного прыжка;
- г) прыжка в длину с разбега.

26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

27. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шеи, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, б) упражнения для рук и плечевого пояса?

- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;
- б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;
- в) 5, 4, 1, 6, 2, 3;
- г) 4, 1, 6, 3, 5, 2.

28. Быстрота определяется с помощью:

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30м и 60 м;
- в) бега на 1000 м;
- г) наклона туловища вперед из положения сед.

3. 4. 9-11 КЛАСС

Тест № 1

1. Отличительным признаком физической культуры является?

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение?

- а) развития резервных возможностей организма человека;
- б) физической подготовленности человека к жизни;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека?

- а) через систему образовательных учреждений.
- б) через физкультурно-спортивные клубы.
- в) непрерывно в течение жизни.
- г) самостоятельно.

4. Физические упражнения – это?

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает?

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как?

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно

8. Отличительным признаком умения является?

- а) нестандартность параметров и результатов действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит?

- а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии?

- а) в 1960 г.;
- б) в 1964 г.;
- в) в 1968 г.;
- г) в 2008 г.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году?

- а) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- б) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- в) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- г) отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО?

- а) 7 марта 1931 г.;
- б) 24 мая 1931 г.;
- в) 8 июня 1933 г.;
- г) 1 июня 1934 г.?

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»?

- а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;
- б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;
- в) был важной мерой в оздоровлении населения;
- г) мешал созданию массовой базы спорта?

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены?

- а) 5 ступеней;
- б) 7 ступеней;
- в) 9 ступеней;
- г) 11 ступеней.

15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря __ года в зале Спрингфилдского колледжа?

- а) 1890;
- б) 1891;
- в) 1894;
- г) 1895

16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в?

- а) США;
- б) СССР;
- в) Германии;
- г) Аргентине.

17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр?

- а) лыжные гонки;
- б) конькобежный спорт;
- в) фигурное катание;
- г) биатлон

18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами?

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый удар?

19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда?

- а) Испании;
- б) Италии;
- в) СССР;
- г) Дании.

20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6

Тест № 2

1. С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?

- а) 836 до н.э
- б) 776 до н.э
- в) 684 до н.э
- г) 595 до н.э

2. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

- а) Олимпийские игры имели мировую известность
- б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
- в) В период проведения игр прекращались войны
- г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

3. Назовите имя атлета, победившего в беге на 1 стадий на Первых Олимпийских играх Древней Греции?

- а) Милон
- б) Гермоген
- в) Пелопс
- г) Кориобос

4. Какова протяженность беговой дистанции 1 стадий, которую, по преданию, на стадионе в Олимпии отмерил легендарный Геракл?

- а) 164м.31см.
- б) 176м. 43см.
- в) 190м. 40см.
- г) 192м.27см.

5. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?

- а) Денежное вознаграждение
- б) медаль и кубок
- в) венок из ветвей оливкового дерева
- г) звание аристократа

6. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Архимед-механик
- б) Платон-философ
- в) Пифагор-математик
- г) Страбон-географ

7. В каком году, в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных олимпийских состязаний?

- а) 1890г, Лондон
- б) 1892г., Рим
- в) 1894г., Париж
- г) 1896г., Афины

8. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?

- а) Диметрису Викеласу – Греция
- б) Алексею Бутовскому – Россия
- в) Анри де Бейелатуру – Бельгия
- г) Пьеру де Кубертену – Франция

9. Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения?

- а) Всемирный олимпийский совет
- б) Международный Олимпийский комитет
- в) Международная олимпийская академия
- г) Всемирный олимпийский комитет

10. В каком году, в каком городе состоялись I Олимпийские игры современности?

- а) 1892г., Афины
- б) 1896г., Афины
- в) 1900г. Париж
- г) 1904г., Лондон

11. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление?

- а) Регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе
- б) аэробика
- в) альпинизм
- г) велосипедный спорт

12. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости?

- а) акробатика
- б) тяжелая атлетика
- в) гребля
- г) современное пятиборье

13. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?

- а) самбо
- б) баскетбол
- в) бокс
- г) тяжелая атлетика

14. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей?

- а) борьба
- б) бег на короткие дистанции
- в) бадминтон
- г) бег на средние дистанции

15. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

16. Физическая культура представляет собой?

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека.

17. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) Лекарственные средства
- б) медицинские обследования
- в) оздоровительные силы природы
- г) физические упражнения

18. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) высокий рост
- б) увеличение межпозвоночных дисков
- в) слабая мускулатура
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника

19. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?

- а) 72-78 уд/мин

- б) 78-82 уд/мин
- в) 82-86 уд/мин
- г) 86-90 уд/мин

20. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

21. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.?

- а) бег на дистанцию 42км. 192м.
- б) плавание на 1500 м.
- в) конные состязания
- г) поединки борцов

22. Когда и где спортсмены дореволюционной России впервые участвовали в Олимпийских играх современности?

- а) 1904г., Сент-Луис
- б) 1908г., Лондон
- в) 1912г., Стокгольм

23. Термин «Олимпиада» означает?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется Олимпийскими играми.
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время олимпийских игр.

24. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что?

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

25. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца
- б) Дать нашатырный спирт
- в) Искусственное дыхание
- г) Вызвать врача

26. Как звучит «Олимпийский девиз»?

- а) «Спорт – посол мира!»
- б) «Быстрее, выше, сильнее!»
- в) «Олимпийцы - среди нас!»

27. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости?

- а) бег на средние дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) десятиборье
- г) спортивные игры

28. Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?

- а) несогласованность действий стран
- б) первая и вторая мировые войны
- в) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран
- г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения

29. Назовите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной нагрузке у нетренированного человека?

- а) 140-160 уд/мин
- б) 160-180 уд/мин
- в) 180-200 уд/мин.
- г) 200-220 уд/мин

30. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее?

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Тест № 3

1. Жизненная емкость легких измеряется в?

- а) кубических сантиметрах
- б) в метрах
- в) в килограммах
- г) в литрах

2. Освоенный объем двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств это?

- а) физическая подготовленность
- б) физическое развитие
- в) функциональное состояние организма
- г) физическая работоспособность

3. Метод длительного равномерного упражнения применяется для развития?

- а) гибкости
- б) силы
- в) выносливости
- г) координационных способностей

4. Основными средствами развития выносливости являются?

- а) бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения
- б) метание мяча, прыжки в длину
- в) продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание
- г) утренняя гигиеническая гимнастика

5. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется приземляться?

- а) на гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая
- б) на гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги в коленях
- в) на гимнастический мат мягко на пятки
- г) на гимнастический мат в положение основной стойки

6. Самый быстрый способ плавания?

- а) «кроль на груди»
- б) «брасс»
- в) «кроль на спине»
- г) «баттерфляй»

7. К циклическим упражнениям относятся?

- а) спортивные и подвижные игры
- б) бег, плавание, передвижения на лыжах
- в) борьба, прыжки в высоту
- г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча

8. Сила человека определяется как?

- а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений
- в) психофизические свойства организма, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечного напряжения
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление силы за счет мышечного напряжения

9. Здоровый образ жизни рассматривается как?

- а) как дань моде Олимпийским играм
- б) как форма поведения, сохраняющая здоровье
- в) только как рациональное питание

г) только как достаточная двигательная активность

10. Оказывая первую помощь при вывихе конечности необходимо?

а) постараться вправить вывих и зафиксировать конечность

б) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы

в) зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой

г) не предпринимать никаких действий до приезда врача

11. «Королевой спорта» называют?

а) художественную гимнастику

б) синхронное плавание

в) спортивную гимнастику

г) легкую атлетику

12. Для подготовительной части урока физической культуры характерно решение следующих задач?

1. Обучение двигательным действиям

2. Активизация внимания

3. Совершенствование двигательных способностей

4. Функциональная подготовка организма

5. Коррекция нарушений осанки

6. Снижение психического возбуждения

а) 1; 2; 3

б) 2; 3; 6

в) 2; 4; 5

г) 1; 3; 5

13. Показатель нормального артериального давления здорового взрослого человека?

а.) 90/60

б) 120/70

в) 140/90

г) 200/100

14. Летние олимпийские игры в нашей стране проводились в __ году?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны

б) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве

в) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне

г) в нашей стране Олимпийские игры ещё не проводились

15. Спортсменка Иркутянка, участница трех Олимпийских игр по конькобежному спорту?

а) Наталья Иванова

б) Татьяна Гойшик

в) Марина Никулина

г) Оксана Равилова

16. К антропометрическим показателям относятся?

а) рост

б) вес

в) ЧСС

г) объем грудной клетки

д) ЖЕЛ

е) артериальное давление

(Отметьте все позиции)

17. Доврачебная помощь при ушибах мягких тканей включает следующий перечень мер?

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела
- г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела

18. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются?

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма после физической нагрузки
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма во время физической нагрузки
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки
- г) избытком кислорода в мышцах и тканях организма до начала выполнения физических упражнений

19. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном

20. На старте бега на 3000 метров судьей подаются команды?

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

21. Под физическим качеством «ловкость» понимают?

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий
- б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями
- в) освоить действие и сохранить равновесие
- г) способность технически верно повторить заданное упражнение

22. Техника безопасности – это?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм
- б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи
- в) правильное выполнение упражнений
- г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

23. Освоение двигательного действия следует начинать с?

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
- г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии

24. Для развития выносливости больше всего подходят?

- а) аэробные, циклические упражнения
- б) упражнения статического характера
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

25. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 - 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует?

- а) увеличению абсолютной силы
- б) росту мышечной массы
- в) увеличению относительной силы
- г) росту взрывной силы.

(Отметьте все позиции)

26. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует?

- а) повышению силы и выносливости
- б) развитию физических качеств
- в) формированию волевых качеств
- г) обучению двигательным действиям

(Отметьте все позиции)

27. Сопоставьте гимнастические термины с их определениями.

Гимнастические термины	Определения
1. Группировка	а. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
2. Вис	б. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется
3. Хват	в. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

28. Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется _____

29. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как _____

30. Временное снижение работоспособности называется _____

Тест № 4

1. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется?

- а) применять упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

2. Каковы показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

3. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) аэробные, циклические упражнения;
- б) упражнения статического характера;
- в) упражнения динамического характера;
- г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

4. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 60 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

5. Аэробные возможности организма развиваются с помощью?

- 1) бега;
- 2) гимнастики;
- 3) гребли;
- 4) плавания;
- 5) лыжной подготовки;
- б) единоборств.

а) 1,2,3;

б) 1,4,6;

в) 2,3,4;

г) 1,4,5.

6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на?

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость.

7. К антропометрическим показателям относятся:

- 1) рост;
- 2) вес;
- 3) ЧСС;
- 4) артериальное давление;
- 5) ЖЕЛ;
- б) объем грудной клетки

- а) 1,2, 5,6;
- б) 1,2,3,5;
- в) 1,2,4,6;
- г) 2,3,4,5.

8. Какого игрового амплуа в баскетболе не существует?

- а) центровый;
- б) защитник;
- в) полузащитник;
- г) нападающий;

9. 5-я ступень комплекса ГТО включает следующие обязательные испытания?

- а) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз), или рывок гири (число раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз), или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
- б) Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- в) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
- г) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), или весом 500 г (м)
- д) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
- е) Бег на 2 км (мин., сек.), или на 3 км (мин., сек.)
- ж) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.), или на 5 км (мин., сек.), или кросс на 3 км по пересеченной местности, или кросс на 5 км по пересеченной местности
- з) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
- и) Бег на 100 м (сек.)
- к) Плавание на 50 м (мин., сек.)
- л) Туристический поход с проверкой туристических навыков

10. В чем отличие простых прыжков от опорных?

- а) Не имеют фазы полета после толчка руками.
- б) Выполняются без опоры ногами.
- в) Выполняются без опоры руками.

11. Утомление мышц быстрее наступает при работе?

- а) Динамической
- б) Статической

12. Какие действия в волейболе считаются атакующими?

- а) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая подачу.
- б) Все удары, которые направлены на сторону соперника.
- в) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая блок.

13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется?

14. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, принято называть?

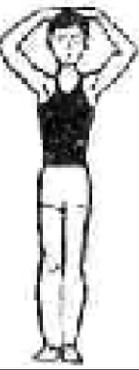
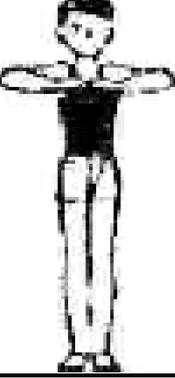
Задание «на сопоставление»

15. Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО 5-й ступени:

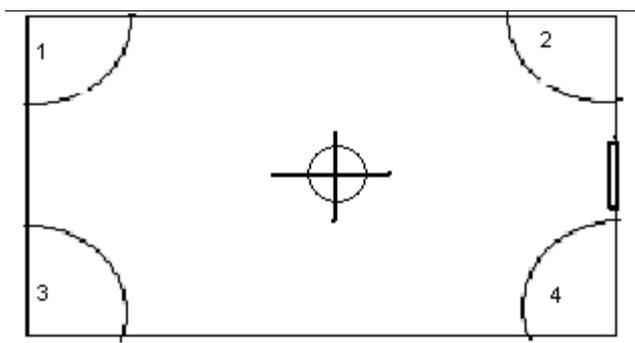
бронзовый значок	7
серебряный значок	8
золотой значок	6

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы):

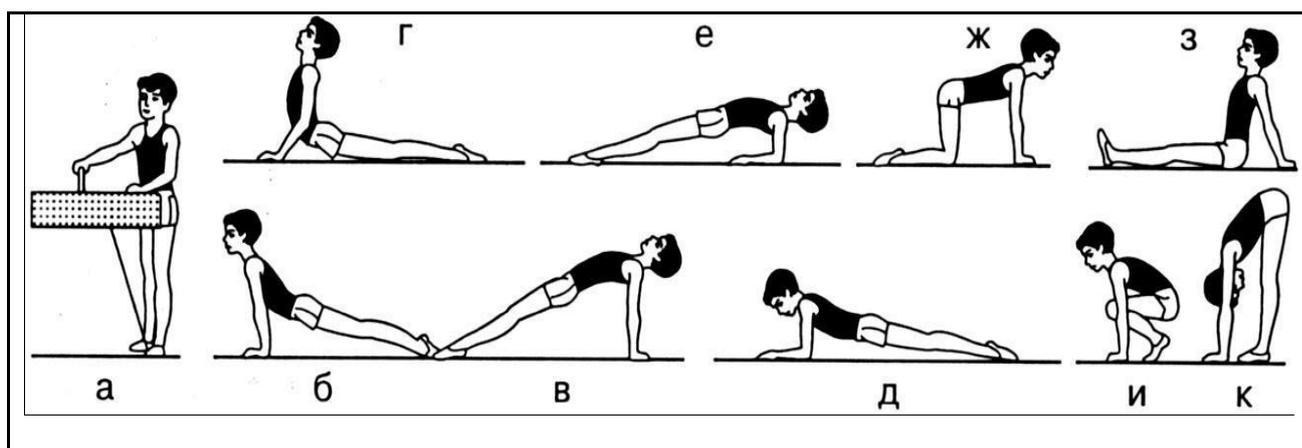
16. В гимнастике существуют основные положения рук. Впишите название каждого положения.

	Рисунки	Основные виды стоек в гимнастике
а)		
б)		
в)		
г)		

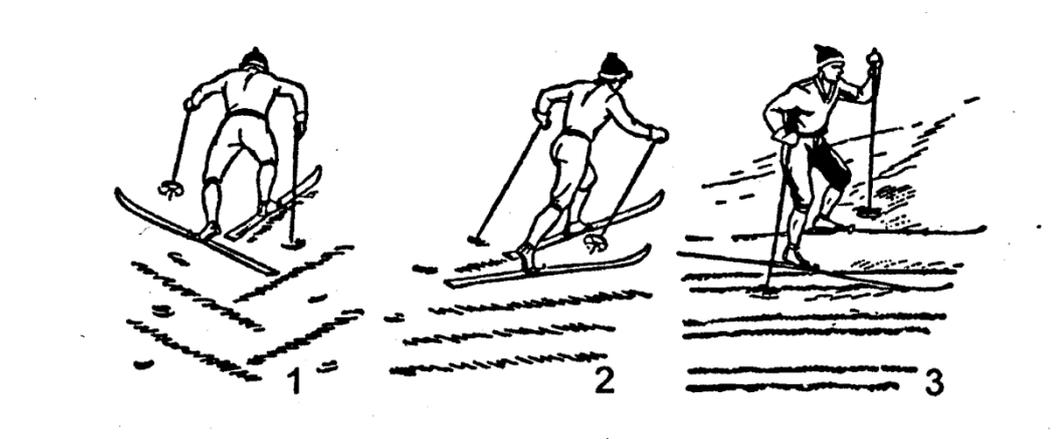
17. Назовите правый нижний угол



18. Выбрать положение «Упор лежа сзади».



19. На каком из рисунков изображен подъем на лыжах в гору способом «полуёлочка»?



Тест № 5

- 1. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является?**
- а) положение о проведении Олимпийских игр
 - б) правила Олимпийских игр
 - в) Олимпийская Хартия
 - г) Положение о международном Олимпийском комитете (МОК)
- 2. Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)**
- а) попеременные
 - б) одновременные
 - в) комбинированные
 - г) прямолинейные
- 3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся? (Отметьте все позиции)**
- а) показатели телосложения
 - б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
 - в) показатели здоровья
 - г) показатели развития физических качеств
- 4. Физические качества – это?**
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека
 - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
 - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах
- 5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется?**
- а) физкультурной группой
 - б) спортивной группой
 - в) основной медицинской группой
 - г) Здоровой медицинской группой
- 6. К субъективным показателям самоконтроля относятся? (Отметьте все позиции)**
- а) самочувствие и настроение
 - б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление (АД)
 - в) умственная и физическая работоспособность
 - г) частота дыхания и ЖЕЛ
 - д) показатели физической подготовленности
 - е) сон и аппетит
- 7. Определите две основные задачи, решению которых способствуют легкоатлетические упражнения, применяемые в начальной школе?**
- а) содействовать освоению основ рациональной техники движений
 - б) закаливание организма занимающихся;
 - в) обогащение двигательного опыта учащихся;
 - г) приобщение к систематическим занятиям спортом
- 8. Выберите упражнения, наиболее подходящие для развития выносливости?**
- а) аэробные, циклические упражнения;
 - б) упражнения статического характера;
 - в) упражнения динамического характера;
 - г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

9. Для получения золотого, серебряного, или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ___ нормативов?

- а) 8,7,6;
- б) 9,8,7;
- в) 7,6,5;
- г) 11,10,9.

10. Вспомогательные средства физической культуры?

- а) физические упражнения, оздоровительные силы природы;
- б) оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) гигиенические факторы, физические упражнения;
- г) оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.

11. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 60 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

12. Какие действия в волейболе считаются атакующими?

- а) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая подачу.
- б) Все удары, которые направлены на сторону соперника.
- в) Все удары, которые направлены на сторону соперника включая блок.

13. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- а) 1952 году;
- б) 1976 году;
- в) 1980 году;
- г) еще не проводились.

14. Какие психические процессы важны для успешного обучения двигательным действиям?

- а) внимание;
- б) ощущение и восприятие;
- в) память и мышление;
- г) воля и волевые качества.

15. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что?

- а) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- б) во время занятий выполняются упражнения, соответствующие развитию физических качеств;
- в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности;
- г) человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

16. Олимпийским движением руководит?

- а) федерации по видам спорта;
- б) национальный олимпийский комитет (НОК);
- в) международный олимпийский комитет (МОК);
- г) олимпийская хартия.

17. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является?

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) повышение функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) увеличение физиологического поперечника мышц.

18. В группу координационных способностей не включается способность?

- а) сохранять равновесие;
- б) точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) точно воспроизводить движения в пространстве.

19. Какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- а) упражнения «на выносливость»;
- б) дыхательные упражнения;
- в) силовые упражнения;
- г) скоростные упражнения;
- д) упражнения «на гибкость»;
- е) упражнения «на внимание».

4. ССЫЛКИ НА УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1. Физическая культура, 1-4 класс, (В. И. Лях):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>
2. Физическая культура, 5-7 класс, (М. Я. Виленский):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>
3. Физическая культура, 8-9 класс, (В. И. Лях):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>
4. Физическая культура, 10-11 класс, (В. И. Лях):
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>