**Примерные задания по предмету Физическая культура**

Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов

1 вариант

**1 блок-здоровый образ жизни**

**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 сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1)5-10 мин. 2)30-45 мин

3)1-2 часа 4)3-4часа

**3. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4.Опорно-двигательную систему составляют** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 блок - Олимпийские знания**

**1.В каком году и где проходила последняя Олимпиада в России?**

* 1. в Москве
  2. в Сочи
  3. в Саратове

4.2013 в Санкт- Петербурге

**2. 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

**3.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее! 2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше! 4.«Я -победитель»

**4.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен 2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха 4)Виктор Цой

**3 блок-техника безопасности**

**1.Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**2.Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам

**3. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4.Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.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

**2.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть 2) семь

3)пять 4)один

**3. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**4.Какие виды спорта не включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол 2)футбол

3) прыжки в высоту 4)баскетбол, волейбол

1 вариант 5 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | 3 | 2 | А | 1 |
| 2 | 2 | 2 | А | 3 |
| 3 | Б | 1 | Б | А |
| 4 | Кости и мышцы | 1 | Б | 3 |

**Тест по физкультуре для обучающихся 5-х классов**

1. вариант

**1 блок-здоровый образ жизни**

**1.Что такое здоровье?**

1) состояние полного физического, душевного, и социального благополучия

2) отсутствие болезней

3) отсутствие физических недостатков

**2.Слагаемые здорового образа жизни - ………..**

**3. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**4.Сердечно - сосудистую систему составляют** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 блок - Олимпийские знания**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. 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

**3. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность

**4.Кто стал первым российским олимпийским чемпионом, на Олимпийских играх в Лондоне?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин-Коломенкин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**3 блок-техника безопасности**

**1.Требования безопасности во время занятий лыжной подготовкой.**

а) при спуске с горы тормозить палками перед собой

б) через проезжую часть переходить на лыжах

в) соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, сохранять интервал при передвижении

**2.Что является нарушением требования безопасности на занятиях баскетболом?**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой

б) не играть на мокрой площадке

в) заходить в зал без разрешения учителя

г) выходя на площадку осмотреть поверхность игрового поля

**3. Вход в бассейн**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**4.Какую первую помощь необходимо оказать при переохлаждении**

а) сделать хорошую разминку

б) пострадавшего отвести в тень

в) отвести в теплое помещение, согреть одеялами, дать тёплого чая

**4 блок-общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.Какие виды упражнений входят в гимнастику?**

1.Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2.Висы и упоры, лазание по канату

3.Бег, прыжки

4.Прыжки в воду

**2.Сколько основных игроков входят в состав команды по футболу?**

1) шесть

2) семь

3) пять

4) один

**3. Что называется силой?**

а) силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**4.Какие виды спорта относятся к спортивным играм?**

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) плавание

3) прыжки в высоту

4) бег с барьерами

2 вариант 5 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | 1 | 1 | В | 2 |
| 2 | Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, двигательная активность | 2 | В | 3 |
| 3 | Б | А | Б | А |
| 4 | Сердце и кровеносные сосуды | 2 | В | 1 |

Тест по физкультуре для обучающихся 6-х классов

1 вариант

**1 блок:** **здоровый образ жизни.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой, б) солнцем,

в) воздухом, г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30, б) 40-45,

в) 55-60, г) 70-75.

**3. Кровеносная система состоит из** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**4. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции, б) в Риме,

в) в Олимпии, г) во Франции.

**2.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии; Б) Париже;

В) Люцерне;                 Г)Лондоне.

**3. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение; б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь; г) дружба, уважение, верность.

**4. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем, б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона.

**3 Блок  
Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**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. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба 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.

**4 Блок  
Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.   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.

**2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий, б) средний,

в) низкий, г) любой.

**3. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов, б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок, г) температуры тела.

**4. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5, б) 10,

в) 6, г) 7.

1 вариант 6 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | В | А | Б | А |
| 2 | Б | Б | А | В |
| 3 | Сердце и кровеносные сосуды | А | В | Б |
| 4 | Б | Г | А | В |

Тест по физкультуре для обучающихся 6-х классов

2 вариант

**1 блок:**

**Здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Что называется осанкой человека?**

а) привычное положение тела в пространстве.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) положение тела при движении.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) слабая мускулатура тела.

б) травма.

в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на жестком матрасе и небольшой подушке

в) на матрасе и высокой подушке.

**5. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**2 блок**:

**Олимпийские знания.**

**1. Кто возродил Олимпийские игры?**

а) Томас Бах.

б) Хуан Антонио Самаранч.

в) Пьер де Кубертен.

**2. В каком году проходила Олимпиада в Москве?**

а) 1960.

б) 1976.

в) 1980.

**3. Какого цвета Олимпийский флаг?**

а) красный.

б) синий.

в) белый.

**3 Блок  
Техника безопасности.**

**1. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**2. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**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 Блок  
Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Какое физическое качество называется силой**?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

**2. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 30 и 60 метров;

б) 200 и 400 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**3. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

а) «согнув ноги».

б) «перешагивание».

в) «ножницы».

**4. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**5.Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по физической подготовленности.

б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

в) по состоянию позвоночника.

2 вариант 6 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Б | Б | Б | А |
| 2 | А | Б | А | А |
| 3 | А | А | В | Б |
| 4 | Б |  |  | Б |
| 5 | А |  |  | Б |

Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов

1 вариант

**1 блок** з**доровый образ жизни.**

**1. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Солнечные ванны

2. Воздушные ванны

3. Водные процедуры

4. Лечебные процедуры

5. Подводный массаж

6. Гигиенические процедуры

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Состояние здоровья обусловлено:**

а) условиями производственного труда

б) образом жизни

в) уровнем здравоохранения

г) отсутствием болезней

**4. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1. Девиз Олимпийских игр:**

А) «Спорт, спорт, спорт!»                    Б) «О спорт! Ты – мир!»;

В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»               Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

А) Рим            Б) Китай            В) Древняя Греция            Г) Италия

**3. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

А) Европу        Б) Азию        В) Африку      Г) Австралию       Д) Америку

**4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м        Б) 32 км 195 м         В) 50 км 195 м       Г) 43 км 195 м.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**2. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**3.При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**4. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Физические упражнения – это …**

А) естественные движения и способы передвижения

Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры

В) действия, выполняемые по определенным правилам

Г) сложные двигательные действия

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений

**3. К основным физическим качествам относятся …**

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**4. Родиной баскетбола является …**

1 вариант 7 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | 2 | В | Б | В |
| 2 | А | В | Б | А |
| 3 | Б | В | А | В |
| 4 | Г | А | В |  |

**Тест по физкультуре для обучающихся 7-х классов**

2 вариант

**1 блок** **здоровый образ жизни.**

**1.Основная причина нарушения осанки - ….**

а) нарушение режима питания

б) гиподинамия

в) слабость мышц

г) неправильно подобранная мебель

**2.Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

а) сложно-координационные

б) циклические

в) скоростно- силовые

г) статические

**3.Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

**4.Что характерно для правильного дыхания?**

а) коротких вдох и короткий выдох

б) выдох продолжительнее вдоха

в) вдох длиннее выдоха

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3.Первым олимпийским чемпионом современности стал …**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских в городе:**

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4.Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

а) волейбол

б) гандбол

в) баскетбол

г) футбол

**2.Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

а) комплекс

б) многоборье

в) триплекс

г) интегральные

**3.Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется ………**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

а) в секундах

б) в баллах

в) в метрах

г) конкретных единиц нет

2 вариант 7 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | В | 1 | А | В |
| 2 | Б | В | Б | Б |
| 3 | А | Г | Б | ВФСК ГТО |
| 4 | Б | Г | Ушибы, вывихи, растяжения | Б |

Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов

1 вариант

**1 блок**: **здоровый образ жизни.**

**1. Главной причиной нарушения осанки является...**

А) слабость мышц;

Б) привычка к определенным позам;

В) отсутствие движений во время школьных уроков;

Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**2. Что относится к объективным показателям самоконтроля?**

А) вес, пульс, спирометрия

Б) дыхание, вес, самочувствие

В) сон, аппетит, самочувствие

Г) вес, пульс, самочувствие

**3. Самые калорийные:**

А) белки                                           Б) жиры                                           В) углеводы

Г). белки и витамины.

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

**2 блок**: **олимпийские знания**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**а) «Быстрее, выше, сильнее»;  
б) «Будь всегда первым»;  
в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками

**3. Кто стал первым олимпийским чемпионом среди россиян?**

А) Николай Орлов                                                Б) Андрей Петров

В) Николай Панин – Коломенкин                          Г) Нина Ромашкова

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку  
б) по выстрелу стартового пистолета  
в) по звонку  
г) по сигналу трубы.

**5. Где и в каком году состоялись первые современные летние Олимпийские игры?**

А) Афины, 1888г.                                               Б) Спарта, 1896г.

В) Спарта, 1888г.                                                Г) Афины, 1896г.

**3блок: техника безопасности**

**1. Первая помощь при обмороке, потере сознания (указать последовательность действий):**

1) уложить на горизонтальную поверхность

2) обрызгать лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

3) расстегнуть стесняющую одежду

4) опустить голову ниже уровня туловища

А) 1,4,3,2                       Б) 4,1,2,3                       В) 2,1,3,4                       Г) 1,2,4,3

**2. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?**

А) небрежно проведенная разминка перед занятиями

Б) плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления)

В) плохое освещение мест занятий

Г) отсутствие медицинского контроля

Д) наблюдаются все вышеперечисленные причины

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной  
б) более лёгкой  
в) обычной

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем  
б) самостоятельно  
в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Укажите неправильное высказывание:**

А) гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой

Б) гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата

В) под гибкостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения

работоспособности

Г) гибкость подразделяют на динамическую и статическую

1 вариант 8 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | А | А | В | В |
| 2 | А | А | Д | А |
| 3 | Б | В | Б | Гибкость |
| 4 | Г | Г | А | Б |
| 5 |  | Г |  | В |

Тест по физкультуре для обучающихся 8-х классов

2 вариант

**1 блок** **здоровый образ жизни.**

**1.Основная причина нарушения осанки - ….**

а) нарушение режима питания

б) гиподинамия

в) слабость мышц

г) неправильно подобранная мебель

**2.Какие упражнения нужно использовать для снижения избыточной массы тела?**

а) сложно-координационные

б) циклические

в) скоростно- силовые

г) статические

**3.Для повышения общего уровня здоровья какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание?**

а) выносливость

б) быстрота

в) ловкость

г) гибкость

**4.Что характерно для правильного дыхания?**

а) коротких вдох и короткий выдох

б) выдох продолжительнее вдоха

в) вдох длиннее выдоха

**2 блок**: о**лимпийские знания.**

**1.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1.«Быстрее! Выше! Сильнее!

2.«Самый сильный и выносливый»

3.«Быстрее! Сильнее! Выше!

4.«Я -победитель»

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1 см

б) 50м 71 см

в) 192м 27 см

**3.Первым олимпийским чемпионом современности стал …**

а) Карл Шуман

б) Альфред Хайош

в) Джон Пий Боланд

г) Джеймс Конноли

**4. Впервые олимпийский огонь был зажжен на церемонии открытия Олимпийских в городе:**

а) Стокгольм

б) Берлин

в) Париж

г) Амстердам

**3 блок: техника безопасности.**

**1. При проведении соревнований по футболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4.Перечислите какие травмы чаще всего встречаются во время занятий физическими упражнениями? .....**

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры**

**1.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

а) волейбол

б) гандбол

в) баскетбол

г) футбол

**2.Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?**

а) комплекс

б) многоборье

в) триплекс

г) интегральные

**3.Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп называется ………**

**4. В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

а) в секундах

б) в баллах

в) в метрах

г) конкретных единиц нет

2 вариант 8 класс

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | В | 1 | А | В |
| 2 | Б | В | Б | Б |
| 3 | А | Г | Б | ВФСК ГТО |
| 4 | Б | Г | Ушибы, вывихи, растяжения | Б |

Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов

1 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

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

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.  
**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека. **8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.  
**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**а) «Быстрее, выше, сильнее»;  
б) «Будь всегда первым»;  
в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками.

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**а) амфитеатр  
б) стадиодром  
в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку  
б) по выстрелу стартового пистолета  
в) по звонку  
г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?  
а) 23;  
б) 34;  
в) 45;  
г) 56.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**а) невнимательность  
б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной  
б) более лёгкой  
в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**а) бежать кратчайшим путём  
б) бежать только по своей дорожке  
в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем  
б) самостоятельно  
в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

Ответы:

1 вариант 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Г | А | Б | В |
| 2 | А | А | Б | А |
| 3 | В | В | Б | гибкость |
| 4 | Г | Г | А | Б |
| 5 | Г | В | Б | Б |
| 6 | В | Б | А | замена |
| 7 | А |  |  |  |
| 8 | Г |  |  |  |

**Тест по физкультуре для обучающихся 9-х классов**

2 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**2. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**3. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**5. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**6.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**2. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**4. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**6. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**5. Главная причина травматизма**а) невнимательность  
б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды **6. Вход в спортивный зал**  
а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**3. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**4. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**5. Основной формой подготовки спортсменов является ….**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**6. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**7. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических** упражнений …

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**8. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

Ответы

2 вариант 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Б | Б | А | В |
| 2 | Б | А | В | В |
| 3 | А | Б | В | А |
| 4 | Здоровье | Б | А | Б |
| 5 | Допинг | Б | Б | Б |
| 6 | А | А | Б | А |
| 7 |  |  |  | Б |
| 8 |  |  |  | А |

Тест по физкультуре для обучающихся 10-11 классов

1 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

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

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.  
**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека. **8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.  
**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**а) «Быстрее, выше, сильнее»;  
б) «Будь всегда первым»;  
в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками.

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**а) амфитеатр  
б) стадиодром  
в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку  
б) по выстрелу стартового пистолета  
в) по звонку  
г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?  
а) 23;  
б) 34;  
в) 45;  
г) 56.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**а) невнимательность  
б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды **3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной  
б) более лёгкой  
в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**а) бежать кратчайшим путём  
б) бежать только по своей дорожке  
в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем  
б) самостоятельно  
в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

Ответы:

1 вариант 10-11 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Г | А | Б | В |
| 2 | А | А | Б | А |
| 3 | В | В | Б | гибкость |
| 4 | Г | Г | А | Б |
| 5 | Г | В | Б | Б |
| 6 | В | Б | А | замена |
| 7 | А |  |  |  |
| 8 | Г |  |  |  |

**Тест по физкультуре для обучающихся 10-11 классов**

2 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни**

**1. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**2. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**3. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**5. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**6.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

**2 блок**: **олимпийские знания.**

**1. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**2. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**4. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**6. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**5. Главная причина травматизма**а) невнимательность  
б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды **6. Вход в спортивный зал**  
а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**3. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**4. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**5. Основной формой подготовки спортсменов является ….**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**6. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**7. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических** упражнений …

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**8. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

Ответы

2 вариант 10-11 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3блок Техника безопасности | 4 блок Знания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Б | Б | А | В |
| 2 | Б | А | В | В |
| 3 | А | Б | В | А |
| 4 | Здоровье | Б | А | Б |
| 5 | Допинг | Б | Б | Б |
| 6 | А | А | Б | А |
| 7 |  |  |  | Б |
| 8 |  |  |  | А |