***Теоретическое задание для 1 класса***

**1**. *Первое упоминание об Олимпийских играх относится:*

1) к 776 году до н. э.

2) к 1896 году;

3) к 1908 году;

4) к 1924 году.

**2**. *Идея возникновения Олимпийских игр в Древней Греции появилась в первую очередь в связи с необходимостью*:

1) подготовка к военной деятельности;

2) популяризации физической культуры и спорта среди населения;

3) примирения враждующих греческих городов;

4) организация досуга жителей города Олимпия.

**3.** *Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности:*

1) ежегодно;

2) один раз в два года;

3) один раз в три года;

4) один раз в четыре года.

**4.** *Участие в каких соревнованиях является для большинства спортсменов наиболее значительным событием:*

1) первенство страны;

2) первенство континента (Европы, Азии, Америки);

3) Олимпийские игры;

4) первенство мира.

**5**. *Строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону, называется*:

1) ряд;

2) шеренга;

3) колонна;

4) построение.

**6.** *Строй, в котором учащиеся стоят в затылок один за другим, называется:*

1) ряд;

2) шеренга;

3) колонна;

4) построение.

**7.** *Осанка – это…*

1) взаимное расположение частей тела;

2) строевая выправка;

3) форма позвоночника;

4) привычное непринужденное положение тела, которое сохраняется в покое и при движении.

**8**. *Каким должно быть нательное белье для занятий физическими упражнениями?*

1) влагонепроницаемым;

2) не продуваемым;

3) впитывающим влагу и пропускающим воздух;

4) не имеет значения.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**9.** *Режим дня – это…:*

1) правильное распределение времени;

2) рациональное распределение труда и отдыха в течение дня;

3) привычный распорядок дня человека;

4) распределение времени в течение дня.

**10.** *Что такое закаливание:*

1) обливание холодной водой;

2) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

3) купание в ледяной воде;

4) загорание на берегу реки, моря.

**11.** *Как называется самое распространенное исходное положение тела перед выполнением кувырка?*

1) основная стойка;

2) положение приседа;

3) положение наклона вперед;

4) положение упора присев.

**12.** *Занятия физическими упражнениями следует начинать с использования:*

1) ходьбы, медленного бега;

2) бега с ускорением;

3) дыхательных упражнений;

4) общеразвивающих упражнений.

**13***. Для чего необходима разминка?*

1) так принято;

2) для развития физических качеств;

3) для повышения тренированности организма;

4) для подготовки организма к предстоящей работе.

**Практическое задание для 1 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10м | М | 10.4 | 10.1 | 9.2 |
| Д | 10.9 | 10.7 | 9.9 |
| 2 | Подтягивание из виса на низкой перекладине | М | 5 | 6 | 13 |
| Д | 4 | 5 | 11 |
| 3 | Смешанное передвижение 1 км | М | Без учета времени | | |
| Д | Без учета времени | | |

**Теоретическое задание для 2 класса.**

**1.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.

**2. Олимпийский девиз:**

а. «Быстрее, выше, сильнее»;

б. «Главное не победа, а участие»;

в. «О спорт – ты мир»;

г. «Ум, честь, слава».

**3. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

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

мировой войны;

б. в 1976 г. XII Олимпийские зимние игры проводились на Кавказе в Красной поляне;

в. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились;

г. в 1980 г. Олимпийские игры проводились в Москве.

**4. Режим дня – это…:**

а. правильное распределение времени;

б. рациональное распределение труда и отдыха в течение дня;

в. привычный распорядок дня человека;

г. распределение времени в течение дня.

**5. Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности:**

а. ежегодно;

б. один раз в два года;

в. один раз в три года;

г. один раз в четыре года.

**6. Что такое закаливание:**

а. обливание холодной водой;

б. постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в. купание в ледяной воде;

г. загорание на берегу реки, моря.

**7. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а. цвета радуги;

б. дружбу народов мира;

в. цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г. континенты.

**8.** **Расстояние между занимающимися в шеренге называется:**

а. интервал;

б. фронт;

в. дистанция;

г. глубина строя.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**9. С каких частей тела принято начинать разминку (1 балл):**

а. с мышц ног;

б. с мышц брюшного пресса и спины;

в. с мышц плечевого пояса;

г. последовательность роли не играет.

**10. Основную энергию для организма дают (1 балл):**

а. жиры;

б. белки;

в. углеводы;

г. вода.

**11. Главной причиной нарушения осанки является (2 балла):**

а. слабая мускулатура тела;

б. привычка к неправильным позам;

в. недостаток движения;

г. ношение портфеля в одной руке.

**12. Оказание первой помощи при возникновении ссадины (2 балла):**

а. обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б. продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в. наложить жгут, смазать йодом;

г. наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**13. Какая рекомендация не верна при проведении закаливающих процедур (солнечных ванн)**

**(3 балла):**

а. когда принимают солнечные ванны, надо использовать головной убор;

б. принимать солнечные ванны следует до 12 часов;

в. чем выше температура воздуха, тем короче должно быть пребывание на солнце;

г. самое лучшее время для принятия солнечных ванн с 12 до 15 часов.

**Практическое задание для 2 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 30м | М | 6.9 | 6.7 | 5.9 |
| Д | 7.2 | 7.0 | 6.2 |
| 2 | Бег 1 км | М | 6.30.0 | 6.10.0 | 4.50.0 |
| Д | 6.50.0 | 6.30.0 | 6.00.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 2 | 3 | 5 |
| Д | 7 | 9 | 15 |

**Теоретическое задание для 3 класса.**

**1.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.

**2. Олимпийский девиз:**

а. «Быстрее, выше, сильнее»;

б. «Главное не победа, а участие»;

в. «О спорт – ты мир»;

г. «Ум, честь, слава».

**3. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

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

мировой войны;

б. в 1976 г. XII Олимпийские зимние игры проводились на Кавказе в Красной поляне;

в. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились;

г. в 1980 г. Олимпийские игры проводились в Москве.

**4. Режим дня – это…:**

а. правильное распределение времени;

б. рациональное распределение труда и отдыха в течение дня;

в. привычный распорядок дня человека;

г. распределение времени в течение дня.

**5. Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности:**

а. ежегодно;

б. один раз в два года;

в. один раз в три года;

г. один раз в четыре года.

**6. Что такое закаливание:**

а. обливание холодной водой;

б. постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в. купание в ледяной воде;

г. загорание на берегу реки, моря.

**7. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а. цвета радуги;

б. дружбу народов мира;

в. цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г. континенты.

**8.** **Расстояние между занимающимися в шеренге называется:**

а. интервал;

б. фронт;

в. дистанция;

г. глубина строя.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**9. С каких частей тела принято начинать разминку (1 балл):**

а. с мышц ног;

б. с мышц брюшного пресса и спины;

в. с мышц плечевого пояса;

г. последовательность роли не играет.

**10. Основную энергию для организма дают (1 балл):**

а. жиры;

б. белки;

в. углеводы;

г. вода.

**11. Главной причиной нарушения осанки является (2 балла):**

а. слабая мускулатура тела;

б. привычка к неправильным позам;

в. недостаток движения;

г. ношение портфеля в одной руке.

**12. Оказание первой помощи при возникновении ссадины (2 балла):**

а. обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б. продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в. наложить жгут, смазать йодом;

г. наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**13. Какая рекомендация не верна при проведении закаливающих процедур (солнечных ванн)**

**(3 балла):**

а. когда принимают солнечные ванны, надо использовать головной убор;

б. принимать солнечные ванны следует до 12 часов;

в. чем выше температура воздуха, тем короче должно быть пребывание на солнце;

г. самое лучшее время для принятия солнечных ванн с 12 до 15 часов.

**Практическое задание для 3 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 30м | М | 6.8 | 6.6 | 5.9 |
| Д | 7.0 | 6.9 | 6.1 |
| 2 | Бег 1 км | М | 6.20.0 | 6.00.0 | 4.40.0 |
| Д | 6.50.0 | 6.30.0 | 6.0.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 2 | 3 | 5 |
| Д | 7 | 9 | 15 |

**Теоретическое задание для 4 класса.**

**1. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр:**

а. Аристотель;

б. Платон;

в. Пифагор;

г. Архимед;

**2. С каких частей тела принято начинать разминку:**

а. с мышц ног;

б. с мышц брюшного пресса и спины;

в. с мышц плечевого пояса;

г. последовательность роли не играет.

**3. Режим дня – это…:**

а. правильное распределение времени;

б. рациональное распределение труда и отдыха в течение дня;

в. привычный распорядок дня человека;

г. распределение времени в течение дня.

**4. Что такое закаливание:**

а. обливание холодной водой;

б. постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в. купание в ледяной воде;

г. загорание на берегу реки, моря.

**5. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а. цвета радуги;

б. дружбу народов мира;

в. цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г. континенты.

**6**. **Расстояние между занимающимися в колонне называется:**

а. интервал;

б. фронт;

в. дистанция;

г. глубина строя.

**7.** **Строй, в котором учащиеся стоят вдоль одной линии один возле другого и обращены лицом в одну сторону, называется:**

а. ряд;

б. шеренга;

в. колонна;

г. построение.

**8. Строй, в котором учащиеся стоят в затылок один за другим, называется*:***

а. ряд;

б. шеренга;

в. колонна;

г. построение.

**9. Основную энергию для организма дают:**

а. жиры;

б. белки;

в. углеводы;

г. вода.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**10. Главной причиной нарушения осанки является (1 балл):**

а. слабая мускулатура тела;

б. привычка к неправильным позам;

в. недостаток движения;

г. ношение портфеля в одной руке.

**11. Оказание первой помощи при возникновении ссадины (1 балл):**

а. обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б. продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в. наложить жгут, смазать йодом;

г. наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**12. Какая рекомендация не верна при проведении закаливающих процедур (солнечных ванн)**

**(2 балла):**

а. когда принимают солнечные ванны, надо использовать головной убор;

б. принимать солнечные ванны следует до 12 часов;

в. чем выше температура воздуха, тем короче должно быть пребывание на солнце;

г. самое лучшее время для принятия солнечных ванн с 12 до 15 часов.

**13.** **Осанка – это… (2 балла)**

а. взаимное расположение частей тела;

б. строевая выправка;

в. форма позвоночника;

г. привычное непринужденное положение тела, которое сохраняется в покое и при движении.

**14.** **Определить нарушения осанки (сколиоз) можно (3 балла):**

а. прислонясь к стене одновременно пятками, ягодицами, плечами, затылком;

б. по уровню положения плеч;

в. по соотношению росто-весовых показателей;

г. только после окончания роста костей скелета.

**Практическое задание для 4 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 60м | М | 11.0 | 10.8 | 9.9 |
| Д | 11.4 | 11.2 | 10.3 |
| 2 | Бег 1,5 км | М | 8.35.0 | 7.55.0 | 7.10.0 |
| Д | 8.55.0 | 8.35.0 | 8.00.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 3 | 4 | 7 |
| Д | 9 | 11 | 17 |

**Теоретическое задание для учащихся 5 классов.**

**1. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

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

мировой войны;

б. В 1976 г. XII Олимпийские зимние игры проводились на Кавказе в Красной поляне;

в. В нашей стране Олимпийские игры еще не проводились;

г. В 1980 г. Олимпийские игры проводились в Москве.

**2. Олимпийский девиз, выражающий, устремления олимпийского движения звучит так:**

а. «Главное не победа, а участие»;

б. «Быстрее, выше, сильнее»;

в. «О спорт – ты мир»;

г. «Ум, честь, слава».

**3. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а. цвета радуги;

б. дружбу народов мира;

в. цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г. континенты.

**4. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр:**

а. Аристотель;

б. Платон;

в. Пифагор;

г. Архимед;

**5. Какой вид спорта возник из соревнований «военных патрулей»?**

а. биатлон;

б. лыжные гонки;

в. хоккей;

г. фигурное катание.

**6. 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.

**7. Основную энергию для организма дают:**

а. жиры;

б. белки;

в. углеводы;

г. вода.

**8. Что такое закаливание:**

а. обливание холодной водой;

б. постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в. купание в ледяной воде;

г. загорание на берегу реки, моря.

**9. Какая рекомендация не верна при проведении закаливающих процедур (солнечных ванн):**

а. когда принимают солнечные ванны, надо использовать головной убор;

б. принимать солнечные ванны следует до 12 часов;

в. чем выше температура воздуха, тем короче должно быть пребывание на солнце;

г. самое лучшее время для принятия солнечных ванн с 12 до 15 часов.

**10. Режим дня – это…:**

а. правильное распределение времени;

б. рациональное распределение труда и отдыха в течение дня;

в. привычный распорядок дня человека;

г. оптимальное чередование труда и отдыха.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**11. Главной причиной нарушения осанки является (1 балл):**

а. слабая мускулатура тела;

б. привычка к неправильным позам;

в. недостаток движения;

г. ношение портфеля в одной руке.

**12. Оказание первой помощи при возникновении перелома (1 балл):**

а. продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

б. зафиксировать конечность при помощи шины или подручных средств;

в. наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку;

г. обработать перекисью водорода, затем смазать йодом.

**13. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации**

**природных свойств людей, принято называть (2 балла):**

а. физическим развитием;

б. физическим воспитанием;

в. физической культурой;

г. физическим упражнением.

**14. Умственную работу нужно прерывать физкультурными паузами через каждые \_\_\_ минут (2 балла) :**

а. 25-30 мин.;

б. 40-45 мин.;

в. 55-60 мин.;

г. 70-75 мин.

**15. Установите соответствие между видом спорта и страной, где он появился (3 балла).**

|  |  |
| --- | --- |
| 1) фигурное катание | А) Норвегия |
| 2)лыжные гонки | Б) Канада |
| 3)хоккей с шайбой | В) Голландия |

а. 1-А, 2-В, 3-Б;

б. 1-Б, 2-А, 3-В;

в. 1-В, 2-А, 3-Б;

г. 1-В, 2-Б, 3-А

**Практическое задание для 5 класса:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | | **Оценка «3»** | **Оценка «4»** | **Оценка «5»** |
| **1** | Бег 60 м | М | 9.9 | 10.8 | 11.0 |
| Д | 10.3 | 11.2 | 11.4 |
| **2** | Бег 1500 м | М | 7.10.0 | 7.55.0 | 8.35.0 |
| Д | 8.00 | 8.35 | 8.55 |
| **3** | Подтягивания из виса на высокой перекладине(м), | М | 3 | 4 | 7 |
| на низкой перекладине(д) | Д | 9 | 11 | 17 |

**Теоретическое задание для 6 класса.**

**1. Когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) в 1912 году

б) в 1906 году

в) в 1896 году

г) в 1910 году

**2. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а) цвета радуги;

б) дружбу народов мира;

в) цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г) континенты.

**3. Основные принципы олимпизма изложены в …**

а) Олимпийской хартии;

б) Олимпийской клятве;

в) официальных документах МОК;

г) Положении об Олимпийской

**4.** **Осанка – это…**

а) взаимное расположение частей тела;

б) строевая выправка;

в)форма позвоночника;

г)привычное непринужденное положение тела, которое сохраняется в покое и при движении

**5. Главной причиной нарушения осанки является**

а) слабая мускулатура тела;

б) привычка к неправильным позам;

в) недостаток движения;

г) ношение портфеля в одной руке.

.

**6.** **Определить нарушения осанки (сколиоз) можно**

а) прислонясь к стене одновременно пятками, ягодицами, плечами, затылком;

б) по уровню положения плеч;

в) по соотношению росто-весовых показателей;

г) только после окончания роста костей скелета.

**7. Оказание первой помощи при ссадинах**

а) обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б) продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в) наложить жгут, смазать йодом;

г) наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**8. Какая рекомендация не верна при проведении закаливающих процедур (солнечных ванн)**

а) когда принимают солнечные ванны, надо использовать головной убор;

б) принимать солнечные ванны следует до 12 часов;

в) чем выше температура воздуха, тем короче должно быть пребывание на солнце;

г) самое лучшее время для принятия солнечных ванн с 12 до 15 часов.

**9. Восстановление пульса до исходного уровня считается хорошим через…**

а) 4 – 5 минут;

б) 3 минуты;

в) 10 минут;

г) 6 минут.

**10. При средней нагрузке во время физической работы частота сердечных сокращений достигает…**

а) 100 – 120 ударов в минуту;

б) 130 – 150 ударов в минуту;

в) 200 ударов в минуту;

г) 160 – 180 ударов в минуту.

.

**11. К признакам значительной степени утомления относятся…**

а) движения не нарушены;

б) резко учащенное поверхностное дыхание;

в) небольшая потливость;

г) значительное покраснение кожи лица и туловища.

**12. В какой последовательности следует выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

1. потягивания

2. упражнения для мышц ног

3. упражнения для мышц туловища

4. упражнения для плечевого пояса

5. успокаивающие упражнения

6. прыжки или бег

а) 1,4,3,2,6,5;

б) 1,2,3,4,5,6;

в) 1,4,6,2,5,3;

г) 3,2,4,1,6,5.

**13. При воспитании выносливости у школьников частота сердечных сокращений поднимается до…**

а) 160 ударов в минуту;

б) 140 ударов в минуту ;

в) 160 и выше ударов в минуту;

г) 120 ударов в минуту.

**14. Оказание первой помощи при возникновении ушиба:**

а) обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б) продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в) наложить жгут, смазать йодом;

г) наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**15. Воспитание гибкости – это…**

а) увеличение подвижности в суставах;

б) достижение максимальной амплитуды движений в суставах;

в) увеличение подвижности позвоночника;

г) достижение оптимальной амплитуды движений в плечевом и тазобедренном суставах

**Практическое задание для 6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 60м | М | 11.0 | 10.8 | 9.9 |
| Д | 11.4 | 11.2 | 10.3 |
| 2 | Бег 1. 5 км | М | 8.35 | 7.55 | 7.10 |
| Д | 8.55 | 8.38 | 8.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 3 | 4 | 7 |
| Д | 9 | 11 | 17 |

**Теоретическое задание для 7 класса.**

**1. Режим дня – это…**

а) правильное распределение времени;

б) рациональное чередование труда и отдыха в течение дня;

в) привычный распорядок дня человека;

г) распределение времени в течение дня.

**2. Что такое закаливание?**

а) обливание холодной водой;

б) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в) купание в ледяной воде;

г) загорание на берегу реки, моря.

**3. Когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) в 1912 году

б) в 1906 году

в) в 1896 году

г) в 1910 году

**4. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а) цвета радуги;

б) дружбу народов мира;

в) цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г) континенты.

**5. Основные принципы олимпизма изложены в …**

а) Олимпийской хартии;

б) Олимпийской клятве;

в) официальных документах МОК;

г) Положении об Олимпийской солидарности.

**6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а) одежда для занятий физкультурой не должна стеснять движений;

б) одежда не должна затруднять дыхание во время занятий;

в) обувь должна быть узкой и плотно прилегать к ноге;

г) зимой спортивную обувь надо надевать на толстый шерстяной носок.

**7. Восстановление пульса до исходного уровня считается хорошим через…**

а) 4 – 5 минут;

б) 3 минуты;

в) 10 минут;

г) 6 минут.

**8. Главной причиной нарушения осанки является**

а) слабая мускулатура тела;

б) привычка к неправильным позам;

в) недостаток движения в течении дня;

г) ношение тяжелого портфеля в одной руке.

**9. При средней нагрузке во время физической работы частота сердечных сокращений достигает…**

а) 100 – 120 ударов в минуту;

б) 130 – 150 ударов в минуту;

в) 200 ударов в минуту;

г) 160 – 180 ударов в минуту.

**10. Какое из утверждений не является правильным?**

а) разминка готовит организм к большим нагрузкам;

б) разминка повышает эластичность мышц и связок ;

в) разминку начинают с бега продолжительностью 20 – 30 минут;

г) разминка усиливает работу сердца и лёгких .

**11. К признакам значительной степени утомления относятся…**

а) движения не нарушены;

б) резко учащенное поверхностное дыхание;

в) небольшая потливость;

г) значительное покраснение кожи лица и туловища.

**12. В какой последовательности следует выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

1. потягивания

2. упражнения для мышц ног

3. упражнения для мышц туловища

4. упражнения для плечевого пояса

5. успокаивающие упражнения

6. прыжки или бег

а) 1,4,3,2,6,5;

б) 1,2,3,4,5,6;

в) 1,4,6,2,5,3;

г) 3,2,4,1,6,5.

**13. При воспитании выносливости у школьников частота сердечных сокращений поднимается до…**

а) 160 ударов в минуту;

б) 140 ударов в минуту ;

в) 160 и выше ударов в минуту;

г) 120 ударов в минуту.

**14. Оказание первой помощи при возникновении ссадины, ушиба:**

а) обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б) продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в) наложить жгут, смазать йодом;

г) наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**15. Воспитание гибкости – это…**

а) увеличение подвижности в суставах;

б) достижение максимальной амплитуды движений в суставах;

в) увеличение подвижности позвоночника;

г) достижение оптимальной амплитуды движений в плечевом и тазобедренном суставах.

**Практическое задание для 7 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 60м | М | 10.0 | 9.7 | 8.7 |
| Д | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 2 | Бег 2 км | М | 9.55.0 | 9.30.0 | 9.00.0 |
| Д | 12.10.0 | 11.40.0 | 11.00.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 4 | 6 | 9 |
| Д | 9 | 11 | 18 |

**Теоретическое задание для 8 класса.**

**1. *Первое упоминание об Олимпийских играх относится:***

**1) к 776 году до н. э.**

2) к 1896 году;

3) к 1908 году;

4) к 1924 году.

**2. *Решающую роль в возрождении Олимпийских игр сыграл:***

1) Х.А. Самаранч;

2) П. Кубертен;

3) Н. Манделла;

4) П.Ф. Лесгафт.

**3. *Летние Олимпийские игры в Москве были проведены:***

1) в 1952 году;

2) в 1972 году;

3) в 1980 году;

4) в 1984 году.

**4. *Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности:***

1) ежегодно;

2) один раз в два года;

3) один раз в три года;

4) один раз в четыре года.

**5. *Закаленность – это…***

1) отсутствие болезненных состояний;

2) высокий уровень сопротивляемости организма к различным неблагоприятным внешним воздействиям;

3) высокий уровень работоспособности организма человека;

4) отсутствие вредных привычек.

**6. *К традиционным направлениям общей физической подготовки относятся*:**

1) ходьба, бег, плавание, общеразвивающие упражнения;

2) бодибилдинг, армрестлинг;

3) шейпинг, аэробика, стретчинг, коланетика;

4) все виды единоборства (в том числе и восточные).

**7. *Показателем спортивного мастерства является:***

1) наличие спортивного разряда;

2) итоговая оценка «отлично» по физкультуре в школе;

3) посещение спортивных секций;

4) участие в спортивных соревнованиях на первенство школы.

**8. *Осанка – это…***

1) взаимное расположение частей тела;

2) строевая выправка;

3) форма позвоночника;

4) привычное непринужденное положение тела, которое сохраняется в покое и при движении.

**9. *В передвижении бегом ведущее значение имеет работа следующих мышечных групп:***

1) мышцы рук;

2) мышцы ног;

3) мышцы живота;

4) мышцы спины.

**10. *В осуществлении передвижения на лыжах одновременными ходами ведущее значение имеет работа следующих мышечных групп:***

1) мышцы стопы;

2) мышцы разгибатели бедра;

3) мышцы голени;

4) мышцы рук и туловища.

**11. *Вследствие чего при выполнении физических упражнений наступает утомление?***

1) потеря интереса к упражнению;

2) учащение пульса;

3) учащение дыхания;

4) расходование веществ в организме, которые обеспечивают работоспособность.

**12. *Какой способ плавания обеспечивает наибольшую скорость передвижения на воде?***

1) брасс;

2) «дельфин»;

3) кроль на груди;

4) кроль на спине.

**13. *Какой из классических лыжных ходов обеспечивает наибольшую скорость передвижения под небольшой уклон?***

1) одновременный бесшажный;

2) одновременный одношажный;

3) одновременный двухшажный;

4) попеременный двухшажный.

**14. *Какое положение тела обеспечивает лучшие возможности для стартового разгона?***

1) упор присев;

2) положение низкого старта;

3) положение высокого старта;

4) не имеет значения.

**15. *Как называется самое распространенное исходное положение тела перед выполнением кувырка?***

1) основная стойка;

2) положение приседа;

3) положение наклона вперед;

4) положение упора присев

**Практическое задание для 8 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 60м | М | 10.0 | 9.7 | 8.7 |
| Д | 10.9 | 10.6 | 9.6 |
| 2 | Бег 2 км | М | 9.55.0 | 9.30.0 | 9.00.0 |
| Д | 12.10.0 | 11.40.0 | 11.00.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 4 | 6 | 9 |
| Д | 9 | 11 | 18 |

**Теоретическое задание для учащихся 9 классов.**

**1. Режим дня – это…**

а) правильное распределение времени;

б) рациональное чередование труда и отдыха в течение дня;

в) привычный распорядок дня человека;

г) распределение времени в течение дня.

**2. Что такое закаливание?**

а) обливание холодной водой;

б) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

в) купание в ледяной воде;

г) загорание на берегу реки, моря.

**3. Когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) в 1912 году

б) в 1906 году

в) в 1896 году

г) в 1910 году

**4. Цвет Олимпийских колец обозначает:**

а) цвета радуги;

б) дружбу народов мира;

в) цвета стран, где проходили Олимпийские игры;

г) континенты.

**5. Основные принципы олимпизма изложены в …**

а) Олимпийской хартии;

б) Олимпийской клятве;

в) официальных документах МОК;

г) Положении об Олимпийской солидарности.

**6. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а) одежда для занятий физкультурой не должна стеснять движений;

б) одежда не должна затруднять дыхание во время занятий;

в) обувь должна быть узкой и плотно прилегать к ноге;

г) зимой спортивную обувь надо надевать на толстый шерстяной носок.

**7. Восстановление пульса до исходного уровня считается хорошим через…**

а) 4 – 5 минут;

б) 3 минуты;

в) 10 минут;

г) 6 минут.

**8. Главной причиной нарушения осанки является**

а) слабая мускулатура тела;

б) привычка к неправильным позам;

в) недостаток движения в течении дня;

г) ношение тяжелого портфеля в одной руке.

**9. При средней нагрузке во время физической работы частота сердечных сокращений достигает…**

а) 100 – 120 ударов в минуту;

б) 130 – 150 ударов в минуту;

в) 200 ударов в минуту;

г) 160 – 180 ударов в минуту.

**10. Какое из утверждений не является правильным?**

а) разминка готовит организм к большим нагрузкам;

б) разминка повышает эластичность мышц и связок ;

в) разминку начинают с бега продолжительностью 20 – 30 минут ;

г) разминка усиливает работу сердца и лёгких .

**11. К признакам значительной степени утомления относятся…**

а) движения не нарушены;

б) резко учащенное поверхностное дыхание;

в) небольшая потливость;

г) значительное покраснение кожи лица и туловища.

**12. В какой последовательности следует выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

1. потягивания

2. упражнения для мышц ног

3. упражнения для мышц туловища

4. упражнения для плечевого пояса

5. успокаивающие упражнения

6. прыжки или бег

а) 1,4,3,2,6,5;

б) 1,2,3,4,5,6;

в) 1,4,6,2,5,3;

г) 3,2,4,1,6,5.

**13. При воспитании выносливости у школьников частота сердечных сокращений поднимается до…**

а) 160 ударов в минуту;

б) 140 ударов в минуту ;

в) 160 и выше ударов в минуту;

г) 120 ударов в минуту.

**14. Оказание первой помощи при возникновении ссадины:**

а) обработать перекисью водорода, затем смазать йодом;

б) продезинфицировать и нанести стерильную давящую повязку;

в) наложить жгут, смазать йодом;

г) наложить холодный компресс, затем тугую, давящую повязку.

**15. Воспитание гибкости – это…**

а) увеличение подвижности в суставах;

б) достижение максимальной амплитуды движений в суставах;

в) увеличение подвижности позвоночника;

г) достижение оптимальной амплитуды движений в плечевом и тазобедренном суставах.

**Теоретическое задание для 10 класса.**

**1. Специфика физического воспитания заключается в …**

а) повышении адаптационных возможностей организма человека;

б) формирование двигательных умений и навыков человека;

в) создание благоприятных условий для развития человека;

г) воспитание физических качеств человека.

**2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в …**

а) Положении об Олимпийской солидарности;

б) Олимпийской клятве;

в) Олимпийской хартии;

г) официальных разъяснениях МОК.

**3. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении жизни**

**принято называть…**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**4. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а) подготовки к профессиональной деятельности;

б) развитие резервных возможностей организма;

в) сохранения и восстановления здоровья;

г) физической подготовленности человека к жизни.

**5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а) Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического

воспитания;

б) Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к

воздействию неблагоприятных факторов.

в) Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к

«переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

г) Все представленные утверждения соответствуют действительности.

**6. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) главного звена техники;

б) основы техники;

в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

**7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных

напряжений;

в) все предложенные определения сформулированы корректно;

г) взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения

мышц в минимальное время.

**8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а) выпрыгивания вверх;

б) подвижных и спортивных игр;

в) скоростно-силовых упражнений;

г) прыжков в глубину.

**9. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять…**

а) «круговую тренировку» в интервальном режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

**10. При воспитании гибкости следует стремиться к …**

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставах ;

в) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах ;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при**

**выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до…**

а) 160 ударов в минуту;

б) 160 и выше ударов в минуту ;

в) 140 ударов в минуту;

г) 120 ударов в минуту.

**12. Выносливость человека не зависит от ...**

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

**13. 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.

**14. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней**

**гимнастики?**

1. *Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;*
2. *Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;*
3. *Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;*
4. *Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;*
5. *Упражнения для ног;*
6. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечно – сосудистой системы;*
7. *Упражнения, увеличивающие гибкость;*

а) 1,2,3,4,5,6,7

б) 7,5,3,6,1,2,4;

в) 4,6,1,7,2,5,3;

г) 5,4,6,2,3,7,1.

**15. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий**

**с закаливающими процедурами?**

а) после занятий надо принять холодный душ;

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

в) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор;

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**Практическое задание для 10 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания |  | Оценка «3» | Оценка «4» | Оценка «5» |
| 1 | Бег 100м | М | 14.6 | 14.3 | 13.8 |
| Д | 18.0 | 17.6 | 16.3 |
| 2 | Бег 3 км (м), 2 км (д) | М | 15.10.0 | 14.40.0 | 13.10.0 |
| Д | 11.50.0 | 11.20.0 | 9.50.0 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине(м), из виса лежа на низкой перекладине (д) | М | 8 | 10 | 13 |
| Д | 11 | 13 | 19 |

**Теоретическое задание для учащихся 11 классов.**

**1. Специфика физического воспитания заключается в …**

а) повышении адаптационных возможностей организма человека;

б) формирование двигательных умений и навыков человека;

в) создание благоприятных условий для развития человека;

г) воспитание физических качеств человека.

**2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в …**

а) Положении об Олимпийской солидарности;

б) Олимпийской клятве;

в) Олимпийской хартии;

г) официальных разъяснениях МОК.

**3. Процесс изменения морфо – функциональных свойств организма на протяжении жизни**

**принято называть…**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**4. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а) подготовки к профессиональной деятельности;

б) развитие резервных возможностей организма;

в) сохранения и восстановления здоровья;

г) физической подготовленности человека к жизни.

**5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а) Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического

воспитания;

б) Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к

воздействию неблагоприятных факторов.

в) Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к

«переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;

г) Все представленные утверждения соответствуют действительности.

**6. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) главного звена техники;

б) основы техники;

в) подводящих упражнений;

г) исходного положения.

**7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных

напряжений;

в) все предложенные определения сформулированы корректно;

г) взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень напряжения

мышц в минимальное время

**8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а) выпрыгивания вверх;

б) подвижных и спортивных игр;

в) скоростно-силовых упражнений;

г) прыжков в глубину.

**9. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять…**

а) «круговую тренировку» в интервальном режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

**10. При воспитании гибкости следует стремиться к …**

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставах;

в) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

**11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при**

**выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до…**

а) 160 ударов в минуту;

б) 160 и выше ударов в минуту;

в) 140 ударов в минуту;

г) 120 ударов в минуту.

**12. Выносливость человека не зависит от ...**

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

**13. 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.

**14. В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней**

**гимнастики?**

1. *Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы;*
2. *Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;*
3. *Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление;*
4. *Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние;*
5. *Упражнения для ног;*
6. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечно – сосудистой системы;*
7. *Упражнения, увеличивающие гибкость;*

а) 1,2,3,4,5,6,7

б) 7,5,3,6,1,2,4;

в) 4,6,1,7,2,5,3;

г) 5,4,6,2,3,7,1.

**15. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий**

**с закаливающими процедурами?**

а) после занятий надо принять холодный душ;

б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

в) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор;

г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.