***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.