**Каримова Эльмира Юнусовна,** учитель физической культуры, идентификатор: **208-671-692.**

**2 вариант.**

*Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трёх предложенных вариантов.*

**1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

а) укрепляют здоровье;  
б) повышают работоспособность;  
в) формируют мускулатуру.

**2. Что такое олимпийская хартия?**

а) символика;  
б) девиз Олимпийских игр;  
в) конституция, свод основных законов Олимпийских игр.

**3. Что понимается под закаливанием?**

а) укрепление здоровья;  
б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;  
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**4. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

а) частота сердечных сокращений;

б) крепкий сон;

в) аппетит.

**5. Физическими упражнениями принято называть:**

а) определенным образом организованные двигательные действия;

б) движения, способствующие повышению работоспособности;

в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

**6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

а) беспокойный сон;

б) жизнерадостное настроение;

в) вялость, постоянное желание спать

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

1 - прыжки и бег;

2 - потягивание;

3 - упражнения для мышц ног;

4 - упражнения для мышц туловища;

5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1, 2, 3, 4, 6, 5;

б) 3, 5, 1, 4, 2, 6;

в) 2, 5, 4, 3, 1, 6.

**9. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в игре в волейбол?**

а) одно очко;

б) два очка;

в) три очка.

**10. Что означает жест судьи в волейболе: судья поднимает вертикально четыре пальца?**

а) счет в партии 4:0;

б) номер игрока (4);

в) четыре удара по мячу одной и той же команды.

**11. Волейбол играют на площадке размером:**

а) 24 х 12 м;

б) 18 х 9 м;

в) 16 х 9 м.

**12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

а) увеличение объема мышц;

б) быстрый рост абсолютной силы;

в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

**13. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:**

а) в конце подготовительной части урока;

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока.

**14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

а) координацию;

б) быстроту;

в) гибкость.

**15. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию**

а) скоростной силы;

б) техники движений;

в) быстроты реакции.

**16. Назовите попеременный классический ход в лыжных гонках:**

а) попеременный одношажный;

б) попеременный двухшажный;

в) попеременный трёхшажный.

**17. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?**

а) изменения направления движения;

б) смены хода без потери времени;

в) изменения скорости передвижения.

**18. Что такое “пробежка” в баскетболе?**

а) «передвижение» по площадке;

б) бег в направлении кольца соперника;

в) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках.

**19. Сколько очков в баскетболе получает команда за заброшенный мяч в игре?**

а) 1 очко;

б) 2 очка;

в) 3 очка.

**20. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:**

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии.

**21. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр:**

а) в плавании;

б) лёгкой атлетике;

в) лыжных гонках.

**22. Что означает слово “аут” в футболе?**

а) ведение мяча ногой;

б) удар головой;

в) выход мяча за боковую линию за пределы поля.

**23. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

а) природных физических свойств человека;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека.

**24. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием.

**25. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:**

а) биологических;

б) мотивов;

в) привычек.

**26. Укажите длину футбольного поля:**

а) 100 - 110 м;

б) 96 - 98,8 м;

в) 112,8 м.

**27.Укажите ширину футбольного поля:**

а) 69 - 75 м;

б) 48 - 52 м;

в) 67,78 - 70,9 м.

**28. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:**

а) по варианту работы рук;

б) по варианту работы ног;

в) по длине проката.

**29. Можно ли касаться мяча ногой в волейболе?**

а) нет;

б) да;

в) да, если случайно.

**30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

а) физическими упражнениями;

б) физическим трудом;

в) физической культурой.

*Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

31. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

32. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

33. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

34. Свободное движение тела относительно оси вращения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

35. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть физическим \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3 вариант.**

*Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трёх предложенных вариантов.*

**1. Термин «олимпиада» означает:**

а) синоним Олимпийских игр;  
б) четырехлетний период между Олимпийскими играми;  
в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?**

а) футбол;  
б) шахматы;  
в) хоккей на траве.

**3. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

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

**4. Что называется осанкой человека?**

а) вертикальное положение тела человека;

б) формы позвоночника;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

**5. Основным специфическим средством физического воспитания является:**

а) физическое упражнение;

б) соблюдение режима дня;

в) закаливание.

**6. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

а) 90 уд/мин;

б) 150 уд/мин;

в) 180 уд/мин.

**7. Что означает принцип закаливания - систематичность?**

а) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

в) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

**8. Личная гигиена включает в себя:**

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, 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.

**9. Разрешается ли в игре подача мяча с руки в волейболе (без подбрасывания мяча)?**

а) да;

б) нет;

в) разрешается при переходе подачи.

**10. Что означает жест судьи в волейболе: судья поднимает вертикально два пальца?**

а) засчитывается два очка;

б) предлагается игроку сделать вторую подачу;

в) двойное касание мяча одним и тем же игроком.

**11. Цель игры в три касания в волейболе:**

а) подготовка к нападающему удару;

б) таковы правила игры;

в) затруднить сопернику контроль за мячом.

**12. Сила – это:**

а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие".

**13. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

а) абсолютным запасом скорости;

б) скоростной выносливостью;

в) скоростной способностью.

**14. В качестве средств развития гибкости используют:**

а) скоростно - силовые упражнения;

б) упражнения на растягивание;

в) игровые упражнения.

**15. Какое тестовое задание служит для определения ловкости?**

а) бег 60 м;

б) челночный бег;

в) прыжки в длину с места.

**16. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:**

а) по варианту работы рук;

б) по варианту работы ног;

в) по длине проката.

**17. Участники соревнований по лыжным гонкам на дистанции 5 км при одиночном старте через 30 с финишировали со временем: №5 – 18.11 мин; №10 – 20.41 мин; №20 – 25.41 мин. Кто из них займет 1 место?**

а) №5;

б) №20;

3) все.

**18. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**

а) с 4 по 15;

б) с 1 по 12;

в) с 1 по неограниченно.

**19. Что такое правило “трех секунд" в баскетболе?**

а) время выбрасывания мяча из-за линии площадки;

б) время для исполнения штрафного броска;

в) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников.

**20. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:**

а) правительство страны;

б) министерство спорта;

в) национальный олимпийский комитет.

**21. Международный Олимпийский комитет был создан:**

а) в 1890 г.;

б) 1892 г.;

в) 1894 г.

**22. Термин «олимпиада» означает:**

а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**23. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр:**

а) в гимнастике:

б) боксе;

в) борьбе.

**24. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:**

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) видов спорта.

**25. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:**

а) спорте;

б) школьной физической культуре;

в) базовой физической культуре.

**26. Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе, обозначается как:**

а) шаг;

б) прыжок,

в) скачок.

**27. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:**

а) с разбега;

б) перешагиванием;

в) ножницами.

**28. Сколько времени длится футбольный матч?**

а) 2 тайма по 30 мин.

б) 2 тайма по 20 мин.

в) 2 тайма по 45 мин

**29. На каком расстоянии в футоле должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар?**

а) 6 метров;

б) 7 метров;

в) 9 метров.

**30. Можно ли в футболе вратарю играть руками?**

а) можно;

б) нельзя;

в) можно только в штрафной площадке.

*Выполняя задания, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

31.Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

32. Свободное движение тел относительно оси вращения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

33. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

34. Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни, принято обозначать как физическое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

35. Положение занимающихся на согнутых ногах называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.