**Инструкция по выполнению теоретических заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержаться как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются знаком;

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Желаем успеха!**

**Теоретико-методические задания**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

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

А)Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г)Лондоне.

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

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

1. малоподвижный образ жизни;  
   Б) слабость мышц спины;
2. привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Международный олимпийский комитет является:**

А) международной неправительственной организацией;

Б) генеральной ассоциацией международных федераций;

В) международным объединением физкультурного движения;

Г) физкультурно-спортивным европейским союзом.

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII** **Олимпийских играх?**

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

**14**. **Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

**17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенном образе организации двигательной активности.

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километра;

Г) плавание 800 метров.

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

1. 42 км 195 м;  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;  
   Г) 45 км 195 м.

**20. В каком виде спорта в большей степени проявляется гибкость?**

А) фехтование;

Б) волейбол;

В) спортивная гимнастика;

Г) фигурное катание.

**21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:**

1. ***Деятельность учреждений здравоохранения.***
2. ***Наследственности.***
3. ***Состояние окружающей среды.***
4. ***Условия и образ жизни.***

А) 1, 2, 3, 4;

Б) 2, 4, 1, 3;

В) 4, 3, 2, 1;

Г) 3, 1, 4, 2.

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.