**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагается 20 вопросов, соответствующих требо­ваниям школьной программы по предмету «Физическая культура». К каждому вопросу предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правиль­ным может быть только один - тот, который наиболее полно со­ответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является пра­вильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Выбранные Вами ответы отмечайте знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный от­вет.

**Желаем успеха!**

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

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

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

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

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

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

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

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

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

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

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

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. 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.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.