**«Физическая культура»**

Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Выполнить комплексы упражнений для:

-укрепления мышц брюшного пресса;

-развития гибкости, подвижности в суставах;

-укрепления мышц плечевого пояса, рук, спины;

-развития координации движений;

-голеностопного, тазобедренного суставов.

ТЕСТЫ.

**1.**Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

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

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2.** 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.

**3.** Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии;

г) в Афинах.

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

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт – ты мир»;

г) «Ум, честь и слава».

**5**. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

а) плавании;

б) борьбе;

в) марафоне;

г) гимнастике.

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

а) 1944г;

б) 1976г.;

в) 1980г.

г) еще не проводились.

**7.** Марафонская дистанция:

а) 33 км;

б) 40 км;

в) 42 км 195м;

г) 43 км 120м.

**8.**Физическая культура-это:

а) стремление к высшим спортивным достижениям;

б) разновидность развлекательной деятельности человека;

в) часть человеческой культуры.

**9.**Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

б) уровнем развития физических качеств;

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

**10.**Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./ мин.

**11.**Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости;

**12**.Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

**13**.Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

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

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**15**.Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

**16.** Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика;

б) гимнастика;

в) современное пятиборье.

**17**. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

**18**.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить;

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

в) нагреть, наложить теплый компресс.

**19.**На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м;

б) двойной стадии;

в) одной стадии;

**20.**Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

**21.**Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

а) подвижных и спортивных игр;

б) бега на длинные дистанции;

в) бега с максимальной скоростью.

**22**.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5

б)6

в)7

**23.**Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

**24.**Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7

б) 9

в) 11

**25.** Состояние здоровья обусловлено:

а) условиями производственного труда;

б) образом жизни;

в) уровнем здравоохранения;

г) отсутствием болезней.