**Группа:** 11

 **«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**. 20 зимние олимпийские игры проходили в: а) Турине б) Сочив в) Нагано г) Пхенчане

**2.** В какой стране на олимпийских играх волейболисты сборной России победили? а) Бразилия б) Лондон в) Сидней г) Китай

**3.** Длина стандартной беговой дорожки: а) 400м. б) 330м. в) 100м. г) 500

**4.** При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется: а) по желанию главного судьи; б) фальстарт; в) пересечение беговой дорожки; г) употребление допинга.

**5.** Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры? а)1972- Мюнхен. б)1976- Монреаль. в)1980- Москва. г)1984- Лос – Анжелес

**6.** Главной причиной нарушения осанки является? а) привычка к определенным позам. б) слабость мышц. в) отсутствие движений во время школьных уроков

**7.** Что содержит больше калорий? а) чашка винограда . б) чашка изюма . в) они равны по калорийности

**8.** Чтобы повысить уровень витамина С в организме, нужно кушать? а) апельсин, б) брокколи. в) брюссельскую капусту, г) все вышеперечисленное.

**9.** Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции? а) венок из ветвей оливкового дерева. б) звание почетного гражданина. в) медаль и кубок. г) денежное вознаграждение.

**10.** Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге: а)разбег; б)зона передачи; в)полоса препятствий; г)линия финиша.

**11.** Олимпиониками в Древней Греции называли: а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

**12.** Первые Олимпийские игры современности проводились: а) в 1894 г.; б) в 1900 г.; в) в 1896 г.; г) в 1904 г.

**13.** В баскетболе запрещены: а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**14.** Пионербол – подводящая игра: а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису;

**15.** Бег по пересеченной местности называется: а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) полоса препятствий.

**16.** Туфли для бега называются: а) кеды; б) бутсы в) кроссовки; г) шиповки.

**17.** Размеры волейбольной площадки составляют: а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 9х18 м.

**18.** Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции: а)боковая; б)лицевая; в)разметка; г)финиш.

**19.** Какое физическое качество развивает 6 — минутный бег: а)гибкость; б)силу; в) ловкость; г) выносливость

**20.** Сколько попыток используется при прыжках в высоту? а) одна. б) пять. в) три.

**21.** В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх? а) 1900г. б) 1908г. в) 1924г. г) 1952г.

**22.** В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры? а) 1920г. Антверпен. б) 1924г. Шамони. в) 1928г. Сант – Мориц.

**23.** Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов? а) Платон (философ) б)  Пифагор (математик) в) Архимед (механик)

**24.** Гиподинамия – это следствие: а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме г) чрезмерного питания.

**25.** Недостаток витаминов в организме человека называется: а) авитаминоз; б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

**26.** В каком продукте больше железа? а) гранат б) гречка

**27.** А где больше сахара? а) газированный напиток, б) яблочный сок

**28.** Что из этого является источником сложных углеводов? а) печенье, б) банан, в) бурый рис, г) мед

**29.** Как повысить уровень витамина Д ? а) больше находиться на солнце б) пить апельсиновый сок или обогащенное молоко в) есть яйца г) все вышеперечисленное

**30.** Из чего получают сливочное масло? а) из сливок б) из творога в) из сметаны

**korotkaya1964@mail.ru**