***Зачётное задание по Физической культуре ( Итоговый тест )***

1. ***Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений***
2. ***Закрепление; 2) Ознакомление; 3) Разучивание; 4) Совершенствование.***

А) 1,2,3,4;

Б) 2,3,1,4;

В) 3,2,4,1.

**2.** ***Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как…***

А) авитаминоз

Б) гипервитаминоз

В) переутомление

 **3.** ***Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.***

***1) ведомственные; 2) внутренние; 3) городские; 4) краевые; 5) международные; 6) районные; 7) региональные; 8) российские.***

А) 2,1,6,3,4,7,8,5.

Б) 3,4,7,1,2,6,8,5.

В) 1,2,3,7,6,5,8,4.

 **4.** ***Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?***

А) Измерение частоты сердечных сокращений ( до, во время и после окончания )

Б) Периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки.

В) Подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхании

**5*. Укажите последовательность частей урока физической культуры:***

***1) Заключительная; 2) Основная; 3) Вводно-подготовительная.***

А) 1,2.3.

Б) 3,2,1.

В) 2,1,3.

**6.**  ***На какой картинке изображен низкий старт?***

|  |  |
| --- | --- |
| А) | https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3422/619/OEBPS/images/f_obj_33909da7-cf18-4876-a449-178a2b0bc538.jpg?1588286380 |
| Б) | https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3422/619/OEBPS/images/f_obj_03488cec-3084-4899-8008-541cb2c86a47.jpg?1588286380 |
| В) | https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3422/619/OEBPS/images/f_obj_1822454b-9564-4819-8e36-96af545c6111.jpg?1588286380 |

**7. *Какие виды легкоатлетических дисциплин представлены на картинках? ( написать )***

А)

Б)

В)

**8. *На какой картинке изображен высокий старт?***

А)
Б)
В)

**9.**  ***На какой картинке изображена правильная постановка стопы при беге на средние дистанции?***

|  |  |
| --- | --- |
|  | А)https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3238/619/OEBPS/images/f_obj_70e7f2c3-1d0e-45a7-8c65-fed9c404bb82.jpg?1588286380 |
|  | Б)https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3238/619/OEBPS/images/f_obj_8c866f6f-d2d6-4c86-872c-4c1d2c487372.jpg?1588286380 |
|  | https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/2017-09-05_m-3-11750/3238/619/OEBPS/images/f_obj_5cadf23b-ac2e-4799-a45d-0edeae783642.jpg?1588286380 |

В)

**10. *Какое упражнение изображено на рисунке?***



|  |  |
| --- | --- |
|  | А) Стойка |
|  | Б) Бег с захлёстыванием |
|  | В) Бабочка |
|  | Г) Лодочка |

***Продолжите предложение***

**11.** Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в игровых видах спорта обозначается как ……………….

**12.** Бег по пересечённой местности обозначается как ………………..

**13.** Самым быстрым способом плавания является ………………..

**14.** Запрещённые в спорте фармакологические препараты и процедуры используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности обозначают как ……………….

**15.** Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется ……………….

Критерии оценки:

1. *Отлично «5» - 14-15 правильных ответов*
2. *Хорошо «4» - 12-13 правильных ответов*
3. *Удовлетворительно «3» - 10-11 правильных ответов*
4. *Неудовлетворительно «2» - 9 и менее правильных ответов*