***Итоговый тест по физической культуре***

**К каждому из заданий А1-А2 даны варианты ответа, из которых только один правильный.**

**Номер этого ответа обведите кружочком или выделить красным цветом**

А1.Выбери правильный ответ:

А) Здоровье – это отсутствие болезней и физических недостатков у человека

Б)здоровье – это физическое , душевное и социальное благополучие человека

А2. Выбери правильный ответ:

А) Режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток

Б)Режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток

В)Режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

А3. Выбери правильный ответ: утренняя гимнастика – это

А) комплекс упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию

Б) комплекс упражнений для развития гибкости

В)комплекс упражнений для снятия напряжения

А4. Выбери правильный ответ: двигательные способности - это

А) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость

Б) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, скорость, ловкость

В) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, пластичность

А5. Выбери правильный ответ: гибкость- это

А) способность выполнять движения с большой амплитудой

Б) способность выполнять движения с маленькой амплитудой

В)способность выполнять движения с большой скоростью

А6. Выбери правильный ответ:

А) Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или содействовать ему за счет мышечных усилий

А7. Выбери правильный ответ:

А) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени

Б) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени

В) Быстрота – это способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

А8. Выбери правильный ответ:

А) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Б)Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.

В) Выносливость – это способность к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

А9. Выбери правильный ответ:

А) Ловкость – это психические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

Б) Ловкость – это психические и умственные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

В) Ловкость – это физические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений.

А10. Выбери правильный ответ:

А) Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

Б) Осанка – это правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

В) Осанка – это поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

А11. Назовите 4 вида гимнастики:

А) спортивная, художественная, пластическая и аэробика

Б) спортивная, мышечная, основная и аэробика

В) спортивная, художественная, акробатика , аэробика

А12.Выбери правильный ответ:

А) Опорный прыжок – это прыжок через «козла» с опорой на руки

Б) Опорный прыжок – это прыжок через «мостик» с опорой на руки

В) Опорный прыжок – это прыжок через гимнастический снаряд с опорой на руки

А13. Выбери правильный ответ:

А) Неопорный прыжок – это прыжок без опоры на какой-нибудь снаряд

Б) Неопорный прыжок – это прыжок на двух ногах без опоры

В) Неопорный прыжок – это прыжок на скакалке без опоры

А14. Выбери правильный ответ:

А) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки хвата

Б) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки хвата

В) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки хвата

А15. Выбери правильный ответ:

А) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры

Б) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки опоры

В) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

При выполнении заданий В1-В2 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1. Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В2. Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В3.Какова техника бега на короткие дистанции с низкого старта?

* 1. По команде «На старт!»: тяжесть тела равномерно распределить между точками опоры: руками , стопой впереди стоящей ноги и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. По команде «Внимание!»: туловище слегка согнуть, голову несколько опустить, взгляд направить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
  2. По команде «Марш!»: руками , согнутыми в локтевых суставах, выполнить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ движения
  3. Во время бега по дистанции необходимо достичь своей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_скорости и сохранять ее как можно дольше.
  4. В момент пересечения финишной линии на полной скорости на последнем шаге бега выполнить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_