**Часть 1.**

1. Каковы причины нарушения осанки?

а) длительный бег, недостаточный отдых

б) нарушение ритма дыхания (отдышка)

в) малая двигательная активность, слабая мускулатура тела

г) отрицательные эмоции – страх, разочарование

1. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу всех групп мышц

б) на работу мышц рук и плечевого пояса

в) на работу мышц ног

г) на работу мышц туловища

1. В чем заключается гигиенические требования к тканям одежды?

а) должны быть ярких цветов

б) должны быть обработаны противопожарной пропиткой

в) должны обладать хорошей воздухопроницаемостью

г) должны быть прочными и не пропускать воздух

1. В чем кроются причины несчастных случаев при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок?

а) в погодных условиях

б) в нарушении обязательных правил

в) в недостаточности спортивного инвентаря

г) в продолжительности занятий

1. Каким должен быть пульс при выполнении легкой физической нагрузки?

а) 50 – 70 уд./мин в) 100 – 120 уд./мин

б) 140 – 160 уд./мин г) 170 – 210 уд./мин

1. Чему способствует ношение тесной обуви?

а) сохранение тепла в зимнее время

б) правильному формированию стопы

в) исключению образования мозолей

г) ухудшению кровообращения стопы

1. К чему приводит малоподвижный образ жизни?

а) к полноценному отдыху организма

б) к возникновению болезней

в) к большому желанию учится

г) к снятию стрессовых ситуаций

1. Что наиболее эффективно способствует развитию сердечнососудистой системы?

а) прыжки в длину с места

б) беговые упражнения

в) игра в шахматы

г) упражнения с гантелями

1. Сколько игроков в команде на площадке для игры в волейбол?

а) 12 человек в) 4 человек

б) 9 человек г) 6 человек

1. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости?

а) прыжки в длину

б) метание мяча

в) бег со средней скоростью

г) замедленный бег

**Часть 2.**

1. Различают пять основных двигательных способностей (перечислить все пять):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Для развития координационных способностей можно использовать подвижные игры (назвать три игры):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Выносливость – это (дайте определение)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. (поясните)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, и пассивными, т.е. (поясните)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Пятиборье в Древней Греции включало в себя: (назовите пять составляющих)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Часть 3.**

1. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать, чтобы избежать травм во время игры в баскетбол?
2. Перед игрой необходимо сделать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Во время ловли не тянуть руки к мячу, выставляя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Играть только в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ форме
5. Перед началом снять с себя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. Девушкам длинные волосы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Каковы правила выполнения утренней гимнастики?
8. Утренней гимнастикой можно заниматься\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или в хорошо проветренной комнате при открытой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Зарядку можно делать с использованием \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(назвать несколько предметов)
11. Какие правила надо соблюдать, чтобы избежать нарушения осанки?
12. Отказаться от привычки носить сумку всегда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
13. Сидеть на стуле надо так, чтобы ноги были согнуты в коленных и тазобедренных суставах под\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_углом
14. Стул должен быть обязательно со \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. Между телом и краем стола должен быть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_