**«Познай себя»**

**Оценка физического состояния школьников.**

**Из опыта работы**

**учителя  физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**МОУ лицей № 64**

**г. Краснодар**

**Скорченко Татьяна Анатольевна**

Формирование здорового образа жизни человека и общества, в целом, имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения. Поэтому можно с верностью сказать, что здоровьесберегающие технологии и физическая культура – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываться в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, необходимо развивать физическую культуру во всех его формах и видах.

 В настоящее время молодой человек, обучающийся в школе, испытывает на себе сильные психоэмоциональные, учебные и социально-бытовые нагрузки, которые неизбежно приводят к напряжению адаптивных организмов. Молодой организм находится в постоянном динамическом равновесии с условиями окружающей среды и функциональном состоянии всех систем жизнеобеспечения. Разработанная академиком П.К. Анохиным теория функциональных систем подчеркивает значение биологической и социальной потребности при решении конкретной задачи с соответствующей поведенческой деятельностью. Если рассматривать социальный статус школьника, то одной из важнейших потребностей, обуславливающих его поведение, можно считать физический облик и функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения.

 Любая программа по физическому воспитанию и развитию учащихся ставит перед участниками образовательного процесса определенные задачи и подразумевает достижения какого–то результата. Учащиеся школы должны:

* Иметь представление:

- о здоровье - сберегающих технологиях;

- о функциональных возможностях организма;

- о функциональных способностях сердечно-сосудистой системы;

- об аппарате внешнего дыхания;

- о вегетативной нервной системе.

* Знать:

- способы развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты);

- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма.

* Уметь:

- применять тесты;

- поддерживать свой организм в постоянном динамическом равновесии с условиями окружающей среды и функциональном состоянии всех систем жизненного обеспечения;

- оценить свое здоровье в рамках самоконтроля на занятиях физической культуры и спорта.

Выполняя требования программы необходимо двигаться вперед, не останавливаясь на достигнутых результатах. Критерием оценки могут служить определенные физические упражнения и задания из ранее разученного материала. Используя свои наблюдения на протяжении тридцати лет, проанализировав физическую подготовленность учащихся разных возрастов, я стала применять на практике тесты по определению физического уровня детей, составила контрольные упражнения и упражнения для домашних заданий. Дети с удовольствием выполняют задания, сравнивая, с критериями оценок и повышают свои физические результаты.

**Домашнее задание для 1-2 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| Прыжки на скакалке за 10с | «3» | 10 12 14 16 | 18 20 22 24 |
| «4» | 12 14 16 18 | 20 22 24 26 |
| «5» | 14 16 18 20 | 22 24 26 28 |
| Подтягивание в висе | «3» | 2 3 4 5 | - - - - |
| «4» | 3 4 5 6 | - - - - |
| «5» | 4 5 6 7 | - - - - |
| Подтягивание в висе лежа | «3» | - - - - |  6 7 8 9 |
| «4» | - - - - | 7 8 9 10 |
| «5» | - - - - | 8 9 10 11 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | «3» | 8 10 12 15 | 6 7 8 9 |
| «4» | 10 12 15 17 | 7 8 9 10 |
| «5» |  12 15 17 20 | 8 9 10 11 |
| Приседание на одной ноге, держась одной рукой | «3» | 7 8 9 10 | 4 5 6 7 |
| «4» | 8 9 10 11 | 5 6 7 8 |
| «5» | 9 10 11 12 | 6 7 8 9 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 110 125 | 100 115 |
| «4» | 115 130 | 105 120 |
| «5» | 120 135 | 110 125 |
| Поднимание туловища из положения лежа (в1мин. раз) | «3» | 26 27 28 29 | 24 25 26 27 |
| «4» | 29 30 31 32 | 27 27 28 28 |
| «5» |  32 33 34 35 | 28 29 30 31 |

**Домашнее задание для 3-4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| Прыжки на скакалке за 15с | «3» | 24 26 28 30 | 28 30 32 34 |
| «4» |  26 28 30 32 | 30 32 34 36 |
| «5» |  28 30 32 34 | 32 34 36 38 |
| Подтягивание в висе | «3» | 4 5 6 7 | - - - - |
| «4» | 5 6 7 8 | - - - - |
| «5» | 6 7 8 9 | - - - - |
| Подтягивание в висе лежа | «3» | - - - - | 9 10 11 12 |
| «4» | - - - - | 10 11 12 13 |
| «5» | - - - - | 11 12 13 14 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | «3» | 15 17 19 19 | 8 9 10 11  |
| «4» | 17 19 22 23 | 9 10 11 12 |
| «5» | 20 22 23 25 | 10 11 12 13 |
| Приседание на одной ноге, держась одной рукой | «3» | 9 10 11 12 | 5 6 7 8 |
| «4» | 10 11 12 13 | 6 7 8 9 |
| «5» | 11 12 13 14 | 7 8 9 10 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 120 135 | 110 125 |
| «4» | 125 140 | 115 130 |
| «5» | 130 145 | 120 135 |
| Поднимание туловища из положения лежа  | «3» | 29 30 31 32 | 27 28 29 30 |
| «4» | 31 32 33 34 | 28 29 30 31 |
| «5» | 35 36 37 38 |  31 32 33 34 |

**Домашнее задание для 5-6 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| 1ч | 2ч | 3ч | 4ч | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| Прыжки на скакалке за 25с | «3» | 46 48 50 52 | 52 54 56 58 |
| «4» | 48 50 52 54 | 54 56 58 60 |
| «5» | 50 52 54 56 | 56 58 60 62 |
| Подтягивание в висе | «3» | 5 6 7 7 | - - - - |
| «4» | 7 7 9 9 | - - - - |
| «5» | 8 9 9 10 | - - - - |
| Подтягивание в висе лежа | «3» | - - - - | 10 10 11 12 |
| «4» | - - - - | 13 14 15 15 |
| «5» | - - - - | 16 17 19 20 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | «3» | 19 19 19 20 | 10 11 11 12 |
| «4» | 22 22 22 23 | 12 12 13 14 |
| «5» | 25 26 28 30 | 14 15 16 18 |
| Приседание на одной ноге,без подержки | «3» | 5 6 7 8 | 3 4 5 6 |
| «4» | 6 7 8 9 | 4 5 6 7 |
| «5» | 7 8 9 10 | 5 6 7 8 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 160 175 | 150 165 |
| «4» | 165 180 | 155 170 |
| «5» | 170 185 | 160 175 |
| Поднимание туловища из положения лежа 1мин  | «3» | 42 43 44 45 | 39 39 39 40 |
| «4» | 44 45 46 47 | 41 41 41 42 |
| «5» | 48 49 50 51 | 44 44 44 45 |

**Домашнее задание для 7-8-9 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| 7кл | 8кл | 9кл | 7кл | 8кл |  9кл |
| Прыжки на скакалке за 30с | «3» | 50 53 56 | 60 63 66 |
| «4» | 55 58 61 | 65 68 71 |
| «5» | 60 63 66 | 70 73 76 |
| Подтягивание в висе | «3» | 10 10 11 |  - - - |
| «4» | 11 11 13 |  - - - |
| «5» | 13 14 15 |  - - - |
| Подтягивание в висе лежа | «3» | - - - | 13 14 15 |
| «4» | - - - | 16 17 17 |
| «5» | - - - | 20 21 23 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | «3» | 20 22 24 | 12 14 14 |
| «4» | 25 28 32 | 15 15 17 |
| «5» | 35 38 42 | 18 18 20 |
| Приседание на одной ноге, без подержки | «3» |  5 6 7 |  5 6 7 |
| «4» |  7 9 10 |  6 7 9 |
| «5» |  9 11 13 |  7 8 10 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 170 175 180 | 160 165 170 |
| «4» | 180 185 190 | 170 175 180 |
| «5» | 195 200 205 | 180 185 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа (в1мин. раз) | «3» |  35 35 35 |  35 35 35 |
| «4» |  37 39 42 |  37 39 40 |
| «5» |  42 45 48 |  40 42 44 |

**Домашнее задание для 10-11 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | оценка | мальчики | девочки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Прыжки на скакалке за 30с | «3» | 60 62 64 66 | 68 70 72 74 |
| «4» | 70 72 74 76 | 72 74 78 80 |
| «5» | 75 78 80 82 | 82 84 86 88 |
| Подтягивание в висе | «3» | 13 14 15 16 | - - - - |
| «4» | 14 15 16 17 | - - - - |
| «5» | 15 16 17 18 | - - - - |
| Подтягивание в висе лежа | «3» | - - - - | 13 14 15 16 |
| «4» | - - - - | 17 18 19 20 |
| «5» | - - - - | 21 22 23 24 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | «3» | 30 32 33 34 | 12 13 14 15  |
| «4» | 35 37 37 38 | 16 17 18 19 |
| «5» | 42 44 45 45 | 20 21 22 23 |
| Приседание на одной ноге, без подержки | «3» |  9 10 11 12 | 5 6 7 8 |
| «4» | 10 11 12 13 | 6 7 8 9 |
| «5» | 11 12 13 14 | 7 8 9 10 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 190 205 | 170 175 |
| «4» | 210 220 | 195 205 |
| «5» | 240 245 | 210 215 |
| Поднимание туловища из положения лежа (в1мин. раз) | «3» | 38 38 38 38 | 38 38 38 38 |
| «4» | 42 42 44 44 | 40 40 42 42 |
| «5» | 50 50 52 52 | 46 46 46 46 |

Для оценивания учащихся разработаны критерии контрольных упражнений, которые позволяют улучшить уровень физической подготовки детей.

 **Учебные нормативы 1кл.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 3х10м | 9,9 | 10,3 | 11,2 | 10,2 | 10,6 | 11,7 |
| Бег 30м | 5,8 | 6,2 | 7,3 | 5,8 | 6,4 | 7,5 |
| Прыжки в длину с разбега | 240 | 220 | 200 | 220 | 200 | 180 |
| Метание мяча в цель с 6м из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 4 | 2 | 1 | 12 | 8 | 4 |
| Челночный бег 3х10м | 9,9 | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,6 | 11,3 |
| Наклон вперед | 12 | 8 | 6 | 14 | 10 | 8 |
| Кроссовый бег 1000м | б\в |  |  | б\в |  |  |

Если на уроках не подводится итог в виде оценки его уровня развития, то теряется интерес самосовершенствования

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 3х10м | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| Бег 30м | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| Прыжки в длину с разбега | 260 | 240 | 220 | 260 | 220 | 200 |
| Метание мяча в цель с 6м из 5 п. | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 3 | 2 | 1 |  8 | 6 | 4 |
| Челночный бег 3х10м | 9,1 | 9,5 | 10.0 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| Наклон вперед | 11 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Кроссовый бег 1500м. | б\в |  |  | б\в |  |  |

 **Учебные нормативы 2 кл.**

 **Учебные нормативы 3 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 3х10м | 9,1 | 9,8 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 11,0 |
| Бег 30м | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| Прыжки в длину с разбега | 260 | 240 | 220 | 260 | 220 | 200 |
| Метание мяча в цель с 6м из 5 п. | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 4 | 2 | 1 | 13 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3х10м | 88 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,7 | 10,2 |
| Наклон вперед | 13 | 9 | 6 | 17 | 12 | 8 |
| Кроссовый бег 1500м | б\в |  |  | б\в |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Челночный бег 3х10м | 8,9 | 9,6 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,6 |
| Бег 60м | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| Прыжки в длину с разбега | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 200 |
| Метание мяча 150г  | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| Челночный бег 3х10м | 8,3 | 8,8 | 9,2 | 8,8 | 9,2 | 9,7 |
| Наклон вперед | 14 | 9 | 6 | 18 | 14 | 7 |
| Кроссовый бег 1000м 2000м | 4.30б\в | 5.30 | 6.30 | 5.00б\в | 6.00 | 7.00 |

 **Учебные нормативы 4 кл.**

 **Учебные нормативы 5 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжки в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжки в высоту | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча 150г  | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 6 | 4 | 3 | 15 | 10 | 8 |
| Челночный бег 3х10м | 8,3 | 8,6 | 9,0 | 8,8 | 9,0 | 9,5 |
| Наклон вперед | 12 | 7 | 5 | 16 | 11 | 8 |
| Кроссовый бег 1000м 1500м | 4.208.50 | 5.009.30 | 6.0010.0 | 4.309.00 | 5.309.40 | 6.3010.3 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжки в длину с разбега | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Прыжки в высоту | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| Метание мяча 150 г | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| Челночный бег 3х10м | 8,1 | 8,4 | 8,9 | 8,6 | 9,0 | 9,4 |
| Наклон вперед | 12 | 8 | 6 | 17 | 14 | 9 |
| Кроссовый бег 1000м 1500м | 4.157.30 | 4.457.50 | 5.308.10 | 4.308.00 | 5.108.20 | 6.008.40 |

 **Учебные нормативы 6кл.**

 **Учебные нормативы 7 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Контрольные**  **упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,0 |
| Прыжки в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжки в высоту | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча 150 г | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 8 | 6 | 5 | 19 | 15 | 11 |
| Челночный бег 3х10м | 8,1 | 8,3 | 8,8 | 8,5 | 8,9 | 9,4 |
| Наклон вперед | 12 | 8 | 6 | 19 | 15 | 10 |
| Кроссовый бег 1000м 1500м | 4.107.00 | 4.407.30 | 5.158.00 | 4.207.30 | 5.008.00 | 5.308.30 |

 **Учебные нормативы 8 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные****упражнения** |  **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжки в длину с разбега | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Прыжки в высоту | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Метание мяча 150 г | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 9 | 7 | 6 | 20 | 15 | 10 |
|  Челночный бег 3х10м | 7,8 | 8,3 | 8,7 | 8,3 | 8,6 | 9,2 |
| Наклон вперед | 12 | 8 | 6 | 20 | 16 | 11 |
| Сгибание-разгибание в упоре лежа за 30 сек.-м; 15сек-д | 33 | 28 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Кроссовый бег 1000м 2000м | 4.0010.0 | 4.3010.40 | 5.0011.40 | 4.2011.00 | 4.5012.40 | 5.2013.50 |

 **Учебные нормативы 9 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные****Упражнения** | **нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 60м | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжки в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжки в высоту | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Метание мяча 150 г | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) виса лежа (девочки) | 10 | 8 | 7 | 20 | 15 | 10 |
| Челночный бег 3х10м | 7,5 | 7,9 | 8,5 | 8,0 | 8,5 | 8,8 |
| Наклон вперед | 12 | 9 | 3 | 25 | 20 | 15 |
| Сгибание-разгибание в упоре лежа за 30 сек.-м; 15сек-д | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Кроссовый бег 1000м 2000м | 3.559.20 | 4.2010.00 | 4.5011.00 | 4.3010.20 | 5.0012.00 | 5.3013.00 |

Учащимся, освобожденным от физической нагрузки, предлагается выполнение теоретических заданий по карточкам.

11-10 класс. Карточка №1

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

*а)соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;*

*б)первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийских игры;*

*в)четырехлетний период между Олимпийскими играми;*

*г)год проведения Олимпийских игр.*

**2**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

*а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое и зеленое;*

*б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое;*

*в) вверху – красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое;*

*г) вверху – синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое.*

**3.Наука о строении и форме организма, его органов и их систем называется:**

*а) анатомия, б) физиология, в) гигиена, г) валеология.*

**4.К костям верхних конечностей относится:**

*1) плечевая; 2)локтевая, 3)ключица, 4)лопатка.*

**5.Здоровый образ жизни – это** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

**6.Перечислите, какие показатели Вы используете в процессе самоконтроля: Субъективные**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Объективные**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.Курение ухудшает способность крови транспортировать кислород, потому что:** *а) никотин уменьшает содержание кислорода в крови в* *100 раз; б) смолы, содержащиеся в табачном дыме, ухудшают ток крови в артериях и капиллярах; в) окись углерода соединяется с гемоглобином в крови в 300 раз активнее, чем кислород.*

**8.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

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

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

**9.Что такое физическая подготовка?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

 **10.Координационные способности совершенствуются средствами:**

*а) подвижных и спортивных игр; б) легкой атлетики; в) единоборств; г)гимнастики.*

 Карточка №2

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **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.*

**2**.**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».*

**3 Скелет человека выполняет функцию:**

*а) энергетическую, б) запасающую, в) кроветворную, г) транспортную.*

**4.К опорно-двигательному аппарату относятся:**

*1) слуховые косточки; 2) фасции и связки, 3)ключицы, 4)лопатки.*

**5.Здоровый образ жизни предполагает:**

 *а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;*

*б) физическую и интеллектуальную активность;*

*в) рациональное питание и закаливание;*

*г)*  *регулярное обращение к врачу.*

**6. Что вы понимаете под осанкой человека?**

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

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

**7. Какое из средств физического воспитания по праву считается основным:** *а) закаливание; б) солнечная радиация; в) физическое упражнение; г) соблюдение режима дня.*

**8. Перечислите известные Вам факторы риска в образе жизни людей:**

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

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

**9.Что такое физическая культура?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

 **10. Какие упражнения используют для развития качества быстроты:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Карточка № 3

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр:**

*а) с 392г.н.э;*

*б) с 432г. до н.э;*

*в) с 776г. до н.э;*

*г) с 892г. до н.э.*

**2**. **Факел олимпийского огня современных игр зажигается :**

*а) в Спарте;*

*б) у горы Олимп;*

*в) в Олимпи ;*

*г) в Афинах.*

**3 Позвонки относятся к :**

*а) трубчатым костям, б) губчатым костям, в) плоским костям, г) смешанным костям.*

**4.Какие функции в живых организмах выполняет вода:**

*1) структурную и транспортную; 2) гормональную, 3) католическую, 4) структурную и энергетическую.*

**5.Здоровый образ жизни это способ жизнедеятельности, направленный на:**

 *а) развитие физических качеств людей;*

*б) поддержание высокой работоспособности людей;*

*в) сохранение и улучшение здоровья людей;*

*г)*   *подготовку к профессиональной деятельности.*

**6. Что такое плоскостопие?**

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

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

**7. Признаки не характерные для правильной осанки:** *а) развернутые плечи, ровная спина; б)через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию; в) приподнятая спина;*

 *г) запрокинутая или опущенная голова.*

**8. Перечислите известные Вам факторы риска в образе жизни людей:**

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

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

**9.Что такое физическое воспитание?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

 **10. Какие упражнения используют для развития качества выносливости:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

 Карточка № 4

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:**

*а) Кулачный бой; б) верховая езда; в) прыжки в длину; г) прыжки в высоту; д) метание диска; е)бег; ж) борьба; з) стрельба из лука;*

*к) плаванье; л)метание копья: 1.а,б,в,ж,к; 2.в,д,е,ж,л; 3.а,г,е,з,к; 4.б,д,е,к,л.*

**2**. **Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх:**

*а) в 1900г;*

*б) в 1924г;*

*в) в 1908г ;*

*г) в 1952г.*

**3 Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

*а) воду, кислород и углекислый газ, б) кислород и глюкозу, в) воду, глюкозу, кислород, белки, г) углекислый газ и воду.*

**4. Установите последовательность расположения органов дыхательной системы человека:**

*1) трахея; 2) бронхи; 3) носовая полость; 4) гортань; 5) легкие;*

*6) носоглотка.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |

**5.Здоровый образ жизни предполагает:**

 *а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;*

*б) физическую и интеллектуальную активность;*

*в) рациональное питание и закаливание;*

*г)*  *регулярное обращение к врачу.*

**6. Основные принципы закаливания?**

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

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

**7. Недостаток мышечной активности человека называют:**

*а) гипокинезия; б) атрофия; в) гипоксия; г) гипертрофия.*

**8. Перечислите известные Вам факторы риска в образе жизни людей:**

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

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

**9.Все формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные и неурочные. Какие формы занятий относятся к:**

**урочным\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**неурочным**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **10. Какие упражнения используют для развития силовых качеств:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Карточка № 5

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **1. Традиция зажигать огонь в Олимпии и эстафетой доставлять на Олимпийские игры была введена:**

*а) на Играх в Париже 1924г.;*

*б) на Играх в Лондоне 1948г.;*

*в) на Играх в Берлине 1936г.;*

*г) на Играх в Хельсинки 1952г.*

**2**. **Назовите года трех Олимпиад, которые прошли без участия российских спортсменов:**

*а) 1896г;*

*б) 1900г;*

*в) 1904г ;*

*г) 1944г.*

**3 При разгибании руки в локтевом суставе происходит:**

*а) сокращение двуглавой и расслабление трехглавой мышц;*

 *б) сокращение двуглавой и трехглавой мышц;*

 *в) сокращение трехглавой и расслабление двуглавой мышц;*

 *г) расслабление двуглавой и трехглавой мышц.*

**4. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и может возникновение так называемой «куриной слепоты»:**

*1) «А»; 2) «В1»; 3) «С»; 4) «Д».*

**5. Избыточный вес:**

 *а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;*

*б) тренирует сердечнососудистую систему;*

*в) активизирует обмен веществ;*

*г)*   *оказывает отрицательное воздействие на системы организма.*

**6. Что вы понимаете под закаливанием?**

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

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

**7. Физическое развитие представляет собой:**

 *а) процесс, который обеспечивает развитие физических качеств;*

 *б) обучение технике двигательных действий;*

 *в) формирование связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии;*

 *г) процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.*

**8. Перечислите известные Вам факторы риска в образе жизни людей:**

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

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

**9.Что такое физическая работоспособность?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

 **10. Какие упражнения используют для развития скоростно-силовых качеств:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**9 класс.** Карточка №1

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

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

**2.Какие принципы закаливания ты знаешь?**

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

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

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

**3. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и может возникновение так называемой «куриной слепоты»:**

*1) «А»; 2) «В1»; 3) «С»; 4) «Д».*

**4. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр:**

*а) с 392г.н.э;*

*б) с 432г. до н.э;*

*в) с 776г. до н.э;*

*г) с 892г. до н.э.*

5. **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».*

 Карточка №2

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Основные причины травматизма во время занятий физкультурой?**

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

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

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

**2.Что такое режим дня?**

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

**3. Какой дисциплины не существовало до 1-х игр в Афинах?**

а) борьба;

б) марафон;

в) прыжки;

г) метание копья.

**4. Как называется высший орган МОК?**

а) исполком;

б) конгресс;

в) сессия;

г) совет.

**5. Кто был автором слов «Быстрее, выше, сильнее»?**

а) священник Дидон;

б) Джеймс Смит;

в) Пьер де Кубертен;

г) Деметриус Викелас.

 Карточка №3

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Основные требования техники безопасности при проведении занятий физкультурой.**

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

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

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

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **2.Средства и методы закаливания.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3.Первые современные Олимпийские игры состоялись в**

а) 1980г;

б) 1896г.;

в) 1900.;

г) 1920г.

**4. Первым Олимпийским чемпионом, победившим в марафонском беге, был:**

а) Филипидис;

б) Спирос Луис;

в) Карл Льюис;

г) Пааво Нурми.

**5. Во время закрытия Олимпийских игр флаг передается организаторам** следующей Олимпиады и хранится:

а) в здании городского муниципалитета;

б) В здании национального музея;

в) В здании национального Олимпийского комитета;

г) в кабинете президента страны.

 Карточка №4

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Какие признаки различной степени утомления вы знаете?**

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2.Общие требования безопасности при проведении турпоходов.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. Игры Олимпиады 2008г. проводились в:**

а) Сиднее;

б) Пекине;

в) Турине;

г) Осаке.

**4. Какое расстояние в марафоне:**

а) 35км.;

б) 42км,195м;

в) 40км.;

 г) 45км.

**5. При недостатке в организме витамина «С», что происходит:**

а) развивается «куриная слепота»;

б) выпадение волос;

в) боли в суставах, кровоточивость десен;

г) появляется лишний вес (ожирение).

 Карточка №5

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Требования к одежде и форме при проведении занятий физкультурой.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2.Что понимается под физической культурой личности.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. Какой витамин необходим для образования костей и зубов:**

а) «А»;

б) «В»;

в) «Д»;

г) «Е».

**4. Какой талисман был на Олимпийских играх 1980г.:**

а) белка;

б) заяц;

в) медведь;

г) коала.

**5. Как в древней Греции называли победителей:**

а) «олимпийцами»;

б) «олимпиониками»;

в) медалистами;

г) спартианцами.

 **5-8 класс.** Карточка №1

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 1. **Требования к одежде и форме при проведении занятий физкультурой.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **2.Что такое режим дня?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**3. Какой талисман был на Олимпийских играх 1980г.:**

а) белка;

б) заяц;

в) медведь;

г) коала.

 Карточка №2

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Какие признаки различной степени утомления вы знаете?**

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

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

**2. Что такое здоровый образ жизни?**

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

**3. Игры Олимпиады 2008г. проводились в:**

а) Сиднее;

б) Пекине;

в) Турине;

г) Осаке.

 Карточка №3

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Понятие физического качества «Сила». Тесты для определения «силы».**

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

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2.Техника безопасности при проведении подвижных игр.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. В каком городе проводились 1-е Олимпийские игры современности:**

А) Париж;

Б) Лондон;

В) Афины;

Г) Москва.

 Карточка №4

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.Основные формы занятий физкультурой.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. **Понятие физического качества «Выносливость». Тесты для определения «выносливости».**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. Олимпийский символ представляет пять переплетенных колец на белом фоне. Какого цвета кольца:**

а) желтые и красные;

б) синие, зеленые и красные;

в) синее, желтое, красное, черное, зеленое;

г) черное, фиолетовое, желтое, бирюзовое, синее.

 Карточка №5

Ответа на теоретические вопросы ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Значение правильной осанки. Какие упражнения влияют на осанку.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**2. Требования к спортивной форме и правила повеления на уроках физкультуры.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**3. В каком году пройдут XXX летние Олимпийские игры.**

а) 2012г;

б) 2014;

в) 2016г.;

г) 2013г.

 Список литературы

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М,: Наука, 1972 г.
2. Колесов Д.В. Биология. Человек. Учебник для 8 класса общеобразовательных учебных заведений. М,: Дрофа, 2000 г.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М,: Издательство ВЛАДОМ – ПРЕСС, 2002 г.
4. Янсон Ю.А. физическая культура в школе. Научно педагогический аспект. Книга для педагога. М,: Ростов Н/Д: «Феникс», 2004 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры,Москва; ООО «Глобус» 2008г.
6. Чесноков.Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие. Спорт. Академ Пресс 2002г.