

Дорогие ребята, уважаемые родители!

В период дистанционного обучения необходимо соблюдать двигательный режим. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений в течение дня позволит сохранить свое здоровье, значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность в течение всего дня.

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	12	8	42	25	15
2	Прыжки через скакалку 1 мин	110	100	90	90	80	70
3	Поднимание туловища 30сек	31	19	12	33	21	13
4	Наклон вперед из положения сидя на полу	21	15	10	17	10	6
5	Подтягивание	23	18	12	14	12	10
6	Прыжки в длину с места	195	180	170	220	205	200
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин	-	-	-	-	-	-

Домашние задания по физической культуре 10 класс

Заведите тетрадь по физической культуре. Сделайте доклад или презентацию (можно оформить газету или публикацию) «Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.»

Ежедневно (по расписанию) фиксируйте результаты тестирования в таблице:

№	тесты	Дата урока по расписанию							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа								
2	Прыжки через скакалку 1 мин								
3	Поднимание туловища 30сек								
4	Наклон вперед из положения сидя на полу								
5	Подтягивание								
6	Прыжки в длину с места								
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин								

Тест 1. Физическая культура человека

1. Назовите слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ).

- рациональное питание и закаливание, режим дня, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек;
- режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, регулярное обращение к врачу;
- закаливание, движение, режим дня, правильное питание.

2. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- на развитие физических качеств людей;
- поддержание высокой работоспособности людей;
- сохранение и улучшение здоровья людей.

3. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- только как рациональное питание;
- как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- только как достаточную двигательную активность.

4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. двигательный режим;
- б. рациональное питание;
- в. закаливание организма.

5. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. уровнем здравоохранения;
- б. отсутствием болезней;
- в. образом жизни.

6. Что означает понятие «Режим дня»?

- а. правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека;
- б. чередование труда и отдыха;
- в. учеба в школе, прогулка после школы.

7. Для чего нужна утренняя гимнастика?

- а. для повышения настроения;
- б. для того, чтобы зарядиться энергией на целый день;
- в. для облегчения перехода от сна к бодрствованию.

8. Укажите правильный подбор упражнений утренней гимнастики.

- а. бег или прыжки, дыхательные упражнения, упражнения для рук и ног, ходьба;
- б. потягивания, ходьба, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, бег или прыжки, дыхательные упражнения;
- в. упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, бег или прыжки, дыхательные упражнения.

9. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является...

- а. закаливание организма;
- б. участие в соревнованиях;
- в. ежедневная утренняя гимнастика.

10. Осанкой называется ...

- а. силуэт человека;
- б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

11. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание ...

- а. затылком, ягодицами, пятками;
- б. затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- в. лопатками, ягодицами, пятками.

12. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а. привычка к определенным позам;
- б. слабость мышц;
- в. ношение сумки, портфеля на одном плече.

13. К чему приводит плохая осанка?

- а. к снижению аппетита;
- б. к повышению аппетита;
- в. к смещению органов грудной клетки.

14. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а. укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б. времяпровождение;
- в. улучшение настроения.

15. Короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений, которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность называются ...

- а. физкультпаузы и физкультминутки;
- б. тренировка;
- в. зарядка.

16. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

- а. 25-30 минут;
- б. 40-45 минут;
- в. 55-60 минут.

17. Что понимается под закаливанием?

- а. посещение бани, сауны;
- б. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- в. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды.

18. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а. водой; б. воздухом; в. солнцем.

19. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

- а. горячие ванны; б. солнечные ванны; в. воздушные ванны.

20. Одним из способов закаливания являются водные процедуры. С чего начинают закаливание?

- а. обливание; б. обтирание; в. душ.