

- 1-Г +
- 2-В +
- 3-Г -
- 4-А +
- 5-В -
- 6-Г +
- 7-А +
- 8-В +
- 9-В +
- 10-В +
- 11-В -
- 12-В +
- 13-В +
- 14-В +
- 15-А -
- 16-Г +
- 17-А +
- 18-В -
- 19-А +
- 20-А +

- 21- Самоконтроль 25
- 22- Здоровье 25
- 23- Ирременты 05
- 24- Спортивная дисциплина 25
- 25- Спортивный отбор 25

26

1	2	3	4
В	А	Г	Б

 35

27

1	2	3
Б	А	В

 35

$15 + 8 + 6 + 8 = 37$
OK

- 28 ⇨ БАЕВГ 05
- 29 ВГАБ 45

30 Упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной
45. нагрузки

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 классы

1. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает:

- А) прыжки;
- Б) бег;
- В) метание;
- Г) борьба.

+

2. Что входило в состав состязаний в пентатлоне (пятиборье) на Олимпийских играх древности?

- А) бег, кросс по пересеченной местности, прыжки в высоту с разбега, метание копья, кулачный бой;
- Б) бег, плавание, езда на колесницах, фехтование, борьба;
- В) бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- Г) бег, борьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, борьба.

+

3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- А) Г.И. Рибопьер;
- Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
- В) В.И. Срезневский;
- Г) А.Д. Бутовский.

+

4. В каком году и где было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

- А) 23 июня 1894 г. во Франции;
- Б) 07 апреля 1896 г. в Греции;
- В) 05 мая 1901 г. во Франции;
- Г) 19 июня 1904 г. в Великобритании.

+

5. В каком городе отмечалось столетие Олимпийских игр?

- А) Атланта;
- Б) Лондон;
- В) Афины;
- Г) Сеул.

+

6. Какой из приемов массажа представляет собой передачу массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой?

- А) поглаживание;
- Б) растирание;
- В) разминание;
- Г) вибрация.

+

7. При воспитании какого физического качества основным методом является метод повторного упражнения с использованием непределенных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа?

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

+

8. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) футбол;
- Г) теннис.

9. Что является специфическим содержанием спорта?

- А) выполнение физических упражнений;
- Б) повышение уровня физического развития;
- В) выступление на соревнованиях;
- Г) занятия в спортивном зале.

10. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- А) интервальный;
- Б) повторный;
- В) равномерный;
- Г) круговой.

11. За счет чего можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- А) выполнять упражнения в состоянии утомления;
- Б) увеличить количество повторений упражнения;
- В) увеличить интервал отдыха между упражнениями;
- Г) добавить упражнения на гибкость.

12. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- А) футбол;
- Б) гандбол;
- В) баскетбол;
- Г) волейбол.

13. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А) артериальное давление;
- Б) частота дыхания;
- В) частота сердечных сокращений;
- Г) максимальное потребление кислорода.

14. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

- А) координационных упражнений;
- Б) силовых упражнений;
- В) упражнений на гибкость;
- Г) упражнений на выносливость.

15. Какая функциональная проба заключается в оценке времени задержки дыхания после выдоха?

- А) проба Штанге;
- Б) проба Генчи;
- В) индекс Скибинской;
- Г) индекс Руфье.

16. Тип двигательной активности, в которой играющий выполняет свои действия в соответствии с целями и сюжетом игры, обозначается как...

- А) физкультурная деятельность;
- Б) спортивная деятельность;
- В) спортивно-игровая деятельность;
- Г) физкультурно-игровая деятельность.

17. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- А) макароны;
- Б) мясо;
- В) рыба;
- Г) сливочное масло.

18. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- А) физическим здоровьем, физической подготовленностью;
- Б) антропометрическими показателями, весо-ростовыми показателями;
- В) телосложением, состоянием здоровья, развитием физических качеств;
- Г) типом конституции, наследственностью.

19. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) быстроты реакции;
- Б) скоростной силы;
- В) гибкости;
- Г) силовой выносливости.

20. Какие качества внимания формируются через выполнение нескольких действий в условиях высокого темпа работы?

- А) объем и распределение внимания;
- Б) переключение внимания;
- В) концентрация внимания;
- Г) устойчивость внимания.

21. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, обозначается как

самонаблюдение

22. Состояние полного физического, психического и социального благополучия человека называется здоровье

23. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнение движения в одном направлении, обозначаются как синергисты

24. Составная часть вида спорта, отличающаяся от других формой или содержанием соревновательной деятельности, обозначается как спортивная дисциплина

25. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта) называется спортивный отбор

26. Установите правильное соответствие между понятиями и их определениями.

Определения	Понятия
1. Органическая часть культуры общества и личности, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации физического состояния и развития, обозначается как...	А) физическое воспитание
2. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, обозначается как...	Б) физическое совершенство
3. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями обозначается как...	В) физическая культура
4. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека, обозначается как...	Г) физическая подготовка

27. Установите правильное соответствие между задачами физического воспитания.

Задачи физического воспитания	
1. Образовательные задачи	А) повышение уровня здоровья
2. Оздоровительные задачи	Б) овладение специальными физкультурно-спортивными знаниями
3. Воспитательные задачи	В) воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями

28. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

- + 4 А) растирание;
- + 2 Б) выжимание;
- + 5 В) ударные приемы;
- + 6 Г) потряхивание;
- + 1 Д) поглаживание;
- + 3 Е) разминание.

29. Укажите целесообразную последовательность процедур при общем закаливании водой.

- 1 А) душ;
- 3 Б) купание;
- 2 В) обтирание;
- 4 Г) обливание.

30. Перечислите классификацию упражнений по признаку физиологических зон мощности?

Максимальная, субмаксимальная, болевая, умеренная мощность.

$$16 + 8 + 6 + 4 = 34$$

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 классы

1. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает:

- А) прыжки;
- Б) бег;
- В) метание;
- Г) борьба.

+

2. Что входило в состав состязаний в пентатлоне (пятиборье) на Олимпийских играх древности?

- А) бег, кросс по пересеченной местности, прыжки в высоту с разбега, метание копья, кулачный бой;
- Б) бег, плавание, езда на колесницах, фехтование, борьба;
- В) бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- Г) бег, борьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, борьба.

+

3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- А) Г.И. Рибопьер;
- Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
- В) В.И. Срезневский;
- Г) А.Д. Бутовский.

+

4. В каком году и где было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

- А) 23 июня 1894 г. во Франции;
- Б) 07 апреля 1896 г. в Греции;
- В) 05 мая 1901 г. во Франции;
- Г) 19 июня 1904 г. в Великобритании.

+

5. В каком городе отмечалось столетие Олимпийских игр?

- А) Атланта;
- Б) Лондон;
- В) Афины;
- Г) Сеул.

+

6. Какой из приемов массажа представляет собой передачу массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой?

- А) поглаживание;
- Б) растирание;
- В) разминание;
- Г) вибрация.

+

7. При воспитании какого физического качества основным методом является метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа?

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

+

8. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- В) футбол;
- Г) теннис.

9. Что является специфическим содержанием спорта?

- А) выполнение физических упражнений;
- Б) повышение уровня физического развития;
- В) выступление на соревнованиях;
- Г) занятия в спортивном зале.

10. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- А) интервальный;
- Б) повторный;
- В) равномерный;
- Г) круговой.

11. За счет чего можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- А) выполнять упражнения в состоянии утомления;
- Б) увеличить количество повторений упражнения;
- В) увеличить интервал отдыха между упражнениями;
- Г) добавить упражнения на гибкость.

12. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- А) футбол;
- Б) гандбол;
- В) баскетбол;
- Г) волейбол.

13. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А) артериальное давление;
- Б) частота дыхания;
- В) частота сердечных сокращений;
- Г) максимальное потребление кислорода.

14. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

- А) координационных упражнений;
- Б) силовых упражнений;
- В) упражнений на гибкость;
- Г) упражнений на выносливость.

15. Какая функциональная проба заключается в оценке времени задержки дыхания после выдоха?

- А) проба Штанге;
- Б) проба Генчи;
- В) индекс Скибинской;
- Г) индекс Руфье.

16. Тип двигательной активности, в которой играющий выполняет свои действия в соответствии с целями и сюжетом игры, обозначается как...

- А) физкультурная деятельность;
- Б) спортивная деятельность;
- В) спортивно-игровая деятельность;
- Г) физкультурно-игровая деятельность.

17. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- А) макароны;
- Б) мясо;
- В) рыба;
- Г) сливочное масло.

18. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- А) физическим здоровьем, физической подготовленностью;
- Б) антропометрическими показателями, весо-ростовыми показателями;
- В) телосложением, состоянием здоровья, развитием физических качеств;
- Г) типом конституции, наследственностью.

19. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) быстроты реакции;
- Б) скоростной силы;
- В) гибкости;
- Г) силовой выносливости.

20. Какие качества внимания формируются через выполнение нескольких действий в условиях высокого темпа работы?

- А) объем и распределение внимания;
- Б) переключение внимания;
- В) концентрация внимания;
- Г) устойчивость внимания.

21. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, обозначается как

самоконтроль

22. Состояние полного физического, психического и социального благополучия человека называется

здоровьем

23. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнение движения в одном направлении, обозначаются как

синергисты

24. Составная часть вида спорта, отличающаяся от других формой или содержанием соревновательной деятельности, обозначается как

спортивная дисциплина

25. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к определённому роду спортивной деятельности (виду спорта) называется

спортивный талант

26. Установите правильное соответствие между понятиями и их определениями.

Определения	Понятия
1. Органическая часть культуры общества и личности, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации физического состояния и развития, обозначается как...	А) физическое воспитание
2. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, обозначается как...	Б) физическое совершенство
3. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями обозначается как...	В) физическая культура
4. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека, обозначается как...	Г) физическая подготовка

35

27. Установите правильное соответствие между задачами физического воспитания.

Задачи физического воспитания	
1. Образовательные задачи	А) повышение уровня здоровья
2. Оздоровительные задачи	Б) овладение специальными физкультурно-спортивными знаниями
3. Воспитательные задачи	В) воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями

35

28. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

- А) растирание;
- Б) выжимание;
- В) ударные приемы;
- Г) потряхивание;
- Д) поглаживание;
- Е) разминание.

БЕЕАВГ

45

29. Укажите целесообразную последовательность процедур при общем закаливании водой.

- А) душ;
- Б) купание;
- В) обтирание;
- Г) обливание.

АВБГ

05.

30. Перечислите классификацию упражнений по признаку физиологических зон мощности?

Игровая, учебно-тренировочная, боевая, утилитарная

45.

$$16 + 8 + 6 + 4 + 4 = 38$$

05

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 классы

1. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает:

- А) прыжки;
- Б) бег;
- В) метание;
- + Г) борьба.

2. Что входило в состав состязаний в пентатлоне (пятиборье) на Олимпийских играх древности?

- А) бег, кросс по пересеченной местности, прыжки в высоту с разбега, метание копья, кулачный бой;
- Б) бег, плавание, езда на колесницах, фехтование, борьба;
- + В) бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба;
- Г) бег, борьба, прыжки в длину, прыжки в высоту, борьба.

3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?

- А) Г.И. Рибопьер;
- Б) Н.А. Панин-Коломенкин;
- + В) В.И. Срезневский;
- Г) А.Д. Бутовский.

4. В каком году и где было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

- + А) 23 июня 1894 г. во Франции;
- Б) 07 апреля 1896 г. в Греции;
- В) 05 мая 1901 г. во Франции;
- Г) 19 июня 1904 г. в Великобритании.

5. В каком городе отмечалось столетие Олимпийских игр?

- + А) Атланта;
- Б) Лондон;
- В) Афины;
- Г) Сеул.

6. Какой из приемов массажа представляет собой передачу массируемому участку тела колебательных движений, производимых равномерно, но с различной скоростью и амплитудой?

- А) поглаживание;
- + Б) растирание;
- В) разминание;
- Г) вибрация.

7. При воспитании какого физического качества основным методом является метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа?

- А) сила;
- Б) выносливость;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

8. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- А) волейбол;
- Б) баскетбол;
- + В) футбол;
- Г) теннис.

9. Что является специфическим содержанием спорта?

- А) выполнение физических упражнений;
- Б) повышение уровня физического развития;
- + В) выступление на соревнованиях;
- Г) занятия в спортивном зале.

10. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- А) интервальный;
- + Б) повторный;
- В) равномерный;
- Г) круговой.

11. За счет чего можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- А) выполнять упражнения в состоянии утомления;
- + Б) увеличить количество повторений упражнения;
- В) увеличить интервал отдыха между упражнениями;
- Г) добавить упражнения на гибкость.

12. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- А) футбол;
- + Б) гандбол;
- В) баскетбол;
- Г) волейбол.

13. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А) артериальное давление;
- Б) частота дыхания;
- + В) частота сердечных сокращений;
- Г) максимальное потребление кислорода.

14. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

- А) координационных упражнений;
- Б) силовых упражнений;
- В) упражнений на гибкость;
- Г) упражнений на выносливость.

15. Какая функциональная проба заключается в оценке времени задержки дыхания после выдоха?

- А) проба Штанге;
- + Б) проба Генчи;
- В) индекс Скибинской;
- Г) индекс Руфье.

16. Тип двигательной активности, в которой играющий выполняет свои действия в соответствии с целями и сюжетом игры, обозначается как...

- А) физкультурная деятельность;
- Б) спортивная деятельность;
- В) спортивно-игровая деятельность;
- Г) физкультурно-игровая деятельность.

17. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- А) макароны;
- Б) мясо;
- В) рыба;
- Г) сливочное масло.

18. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

- А) физическим здоровьем, физической подготовленностью;
- Б) антропометрическими показателями, весо-ростовыми показателями;
- В) телосложением, состоянием здоровья, развитием физических качеств;
- Г) типом конституции, наследственностью.

19. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) быстроты реакции;
- Б) скоростной силы;
- В) гибкости;
- Г) силовой выносливости.

20. Какие качества внимания формируются через выполнение нескольких действий в условиях высокого темпа работы?

- А) объем и распределение внимания;
- Б) переключение внимания;
- В) концентрация внимания;
- Г) устойчивость внимания.

21. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, обозначается как самоконтроль

22. Состояние полного физического, психического и социального благополучия человека называется здоровье

23. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнение движения в одном направлении, обозначаются как синергисты

24. Составная часть вида спорта, отличающаяся от других формой или содержанием соревновательной деятельности, обозначается как спортивная дисциплина

25. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к определенному роду спортивной деятельности (виду спорта) называется спортивный отбор

26. Установите правильное соответствие между понятиями и их определениями.

Определения	Понятия
1. Органическая часть культуры общества и личности, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации физического состояния и развития, обозначается как... 1(В) +	А) физическое воспитание
2. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, обозначается как... 2(А) +	Б) физическое совершенство
3. Процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями обозначается как... 3(Г) +	В) физическая культура
4. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека, обозначается как... 4(В) -	Г) физическая подготовка

0,5
x 2,5

27. Установите правильное соответствие между задачами физического воспитания.

Задачи физического воспитания	
1. Образовательные задачи	А) повышение уровня здоровья
2. Оздоровительные задачи	Б) овладение специальными физкультурно-спортивными знаниями
3. Воспитательные задачи	В) воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями

0,5

28. Укажите целесообразную последовательность приемов массажа.

- 2 А) растирание;
- 5 Б) выжимание;
- 6 В) ударные приемы; -
- 3 Г) потряхивание;
- +1 Д) поглаживание;
- 4 Е) разминание.

0,5

29. Укажите целесообразную последовательность процедур при общем закаливании водой.

- 3 А) душ;
- 4 Б) купание;
- 1 В) обтирание;
- 2 Г) обливание.

0,5

30. Перечислите классификацию упражнений по признаку физиологических зон мощности?

2) Максимальная мощность; 3) субмаксимальная мощность; 4) большая мощность; 5) умеренная мощность.

0,5

$18 + 10 + 8 + 5,25 = 41,25$

0,5