

Промежуточная аттестация 5 класс

1. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров.

2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»; б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».

3. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год; б) один раз в два года;
- в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.

4. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

5. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

6. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты; г) упражнения с гантелями.

7. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

8. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция; б) Англия;
- в) Италия; г) Бразилия.

10. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

11. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультурные паузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.

12. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

13. Игра « Волейбол» появилась в:

- а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции

14. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров; в) 100 и 200 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров; г) 30 и 60 метров.

15. Игра « Волейбол» появилась в:

- а) В Великобритании; в) В Италии;
- б) в США; г) во Франции

16. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»; в) «флоп»;
- б) «волна»; г) «перешагивание».

17. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

18. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

19. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты.

20. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

21. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

22. Количество замен в футболе:

- а) одна;
- б) четыре;
- в) три;
- г) две.

23. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 60-90 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

24. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

25. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

26. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1870 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

Задания теста	Ответы обучающегося
<p>1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:</p> <p>а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок; в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.</p>	
<p>2.Подъем «полуёлочкой» выполняется:</p> <p>а) ступающим шагом прямо на склон; б) ступающим шагом наискось склона; в) скользящим шагом прямо на склон; г) скользящим шагом наискось склона.</p>	
<p>3. Бег на короткие дистанции – это:</p> <p>а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров; в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров.</p>	
<p>4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:</p> <p>а) «ножницы»; б) «перешагивание»; в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».</p>	
<p>5. Как часто проходят Олимпийские игры?</p> <p>а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.</p>	

<p>6. Олимпийский девиз – это:</p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»; в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».</p>	
<p>7. Строевые упражнения – это:</p> <p>а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт; в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.</p>	
<p>8. Акробатика – это:</p> <p>а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения; в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.</p>	
<p>9. На уроках физкультуры нужно иметь:</p> <p>а) джинсы; б) спортивную форму; в) сапоги; г) халат.</p>	
<p>10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:</p> <p>а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке; в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.</p>	
<p>11. Выберите родину футбола:</p> <p>а) Франция; б) Англия; в) Италия; г) Бразилия.</p>	
<p>12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:</p> <p>а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту; в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.</p>	
<p>13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?</p> <p>а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.</p>	
<p>14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:</p> <p>а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.</p>	
<p>15. Игра « Волейбол» появилась в:</p> <p>а) В Великобритании;</p>	

<p>б) в США; в) в Италии; г) во Франции</p>	
<p>16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении: а) на равнине и в гору; б) в гору и под уклон; в) под уклон и на равнине; г) с крутой горы и под уклон.</p>	
<p>17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию: а) не менее 10 метров; б) не менее 30 метров; в) не менее 20 метров; г) не менее 40 метров.</p>	
<p>18. Бег на длинные дистанции – это: а) 400 и 800 метров; б) 1000, 1500 и 2000 метров; в) 100 и 200 метров; г) 30 и 60 метров.</p>	
<p>19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе: а) «перекидной»; б) «волна»; в) «флоп»; г) «перешагивание».</p>	
<p>20. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году? а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве.</p>	
<p>21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был: а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша; в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.</p>	
<p>22. Что относится к гимнастике? а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.</p>	
<p>23. Акробатика – это: а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях; в) прыжок через козла; г) кувырки.</p>	
<p>24. На занятиях по гимнастике следует: а) заниматься в школьной форме; б) заниматься без учителя; в) заниматься в спортивной форме с учителем; г) заниматься самостоятельно в раздевалке.</p>	
<p>25. На занятиях по баскетболу нужно играть: а) футбольным мячом; б) волейбольным мячом; в) баскетбольным мячом; г) резиновым мячом.</p>	

<p>26. Количество замен в футболе: а) одна; б) четыре; в) три; г) две.</p>	
<p>27. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека: а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту; в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.</p>	
<p>28. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность? а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.</p>	
<p>29. Назовите количество человек в баскетбольной команде: а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.</p>	
<p>30. Игра «Волейбол» появилась в: а) 1905 году; б) 1870 году; в) 1915 году; г) 1895 году.</p>	

Промежуточная аттестация 7 класс

1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

- а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.;
в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

2. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность; б) в период проведения игр прекращались войны; в) игры отличались миролюбивым характером.

3. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

4. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье.

6. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

- а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

7. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

8. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

9. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

10. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

12. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

13. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

14. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

15. Основными источниками энергии являются...

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

16. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

17. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

а) Олимпийские Игры имели мировую известность;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым характером.

18. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

19. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье.

20. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

а) 140-160 уд/мин;

б) 180-200 уд/мин;

в) 200-220 уд/мин.

21. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

22. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

23. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

24. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

25. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

26. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

27. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки? а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру.

28. Основными источниками энергии являются...

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

29. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

30. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

Промежуточная аттестация 8 класс

1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.;

в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

2. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

а) Олимпийские Игры имели мировую известность; б) в период проведения игр прекращались войны; в) игры отличались миролюбивым характером.

3. Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

4. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье.

6. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

7. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

8. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

9. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

10. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

12. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

13. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

14. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

15. Основными источниками энергии являются...

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

15. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

а) 140-160 уд/мин;

б) 180-200 уд/мин;

в) 200-220 уд/мин.

16. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

.

17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленные.

18. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

19. В чём заключаются основные гигиенические требования к спортивной обуви?

20. Главная фаза в технике метания снарядов.

21. Самый эффективный способ прыжка в высоту.

22. Чем измеряется длина разбега в прыжках в длину с разбега?

23. Вид бега, который является критерием оценки ловкости.

24. В каком виде спорта выступала Елена Исинбаева?

25. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке в баскетболе?

26. Что не разрешается при ведении мяча в баскетболе?

27. Как зовут человека, который придумал баскетбол?

28. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
29. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
30. В какой стране придумали баскетбол?
31. Как начинается игра в баскетболе?
32. Как называется игра в уличный баскетбол?
33. Что такое «гимнастика»?
34. Что такое «равновесие»?
35. Что такое «гибкость»?

**Вопросы к промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся
9 классов**

1. В чём заключаются основные гигиенические требования к спортивной обуви?
2. Что является субъективным показателем здоровья?
3. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?
4. Главная фаза в технике метания снарядов.
5. Самый эффективный способ прыжка в высоту.
6. Чем измеряется длина разбега в прыжках в длину с разбега?
7. Вид бега, который является критерием оценки ловкости.
8. В каком виде спорта выступала Елена Исинбаева?
9. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке в баскетболе?
10. Что не разрешается при ведении мяча в баскетболе?
11. Как зовут человека, который придумал баскетбол?
12. Из скольких периодов состоит игра в баскетбол?
13. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?
14. В какой стране придумали баскетбол?
15. Как начинается игра в баскетболе?
16. Как называется игра в уличный баскетбол?
17. Что такое «гимнастика»?
18. Что такое «равновесие»?
19. Что такое «гибкость»?
20. Что такое «акробатика»?
21. Как называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии?
22. Что называется «дистанцией»?
23. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?
24. Назовите гимнастические снаряды.
25. Как называется положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры?

26. Какие упражнения включает в себя художественная гимнастика?
27. Какое физическое качество развивается в гимнастике при подтягивании на перекладине?
28. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
29. Что понимается под «закаливанием»?
30. Что понимается под «физическим развитием»?
31. Что такое «здоровье»?
32. Что принято называть осанкой?
33. Чем характеризуется утомление?
34. В каком году последний раз в нашей стране проводились Олимпийские игры? Назовите город.
35. Что такое Олимпийская хартия?
36. По какому виду спорта в России в 2018 году проводился чемпионат Мира?
37. Укажите количество игроков волейбольной команды.
38. Какой континент символизирует кольцо зеленого цвета в олимпийской эмблеме?
39. Назовите зимние виды спорта

Промежуточная аттестация 10 класс

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;

- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни
- ;Б) слабость мышц спины
- ;В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ; Б) НБА; В) МОК; Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- А) 1,5;
 - Б) 3,5;
 - В) 2, 6;
 - Г) 3,4,5.
1. Упражнения «на выносливость».
 2. Дыхательные упражнения.
 3. Силовые упражнения.

- 4. Скоростные упражнения.
- 5. Упражнения «на гибкость».
- 6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;
- Б) 70-90;
- В) 75-85;
- Г) 50-70.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

27. Временное снижение работоспособности принято называть...

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются...

29. Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...

31. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- А) 1944;
- Б) 1976;
- В) 1980;
- Г) 1992.

32. Что понимается под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

33. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

- А) желтый
- Б) синий
- В) черный
- Г) красный
- Д) зеленый

34. Укажите количество игроков футбольной команды

- А) 6
- Б) 9
- В) 11
- Г) 15

35. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- А) 1908 г - Лондон
- Б) 1912 г - Стокгольм
- В) 1920 г - Антверпен

36. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

- А) Азия
- Б) Австралия
- В) Африка
- Г) Америка
- Д) Европа

37. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков высоту
- В) бега с максимальной скоростью

38. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

39. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) выполнение с мячом в руках одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

40. Укажите количество игроков волейбольной команды:

А) 5 В) 7

Б) 6 Г) 8

41. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

А) их выполняют медленно

Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

В) они вызывают значительное напряжение мышц.

42. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

Б) постараться

А) охладить

положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

В) нагреть, наложить теплый компресс

43. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

А) дельфин

Б) кроль на спине

В) брасс

Г) кроль на груди

44. Физическая культура направлена на совершенствование :

А) морально-волевых качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) природных физических свойств человека

45. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

В) способность сохранять заданные параметры работы

46. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

А) сила

Б) выносливость

В) ловкость

Г) быстрота

47. Под техникой двигательных действий понимают:

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) последовательность движений при выполнении упражнений

48. Под техникой двигательных действий понимают:

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) последовательность движений при выполнении упражнений

49. Выносливость человека не зависит от :

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

50. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье

Промежуточная аттестация 11 класс

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;

- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни
- ;Б) слабость мышц спины
- ;В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ ; Б) НБА; В) МОК; Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;

- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?

- А) Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- В) Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- А) 1,5;
- Б) 3,5;

В) 2, 6;

Г) 3,4,5.

1. Упражнения «на выносливость».

2. Дыхательные упражнения.

3. Силовые упражнения.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения «на гибкость».

6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

27. Временное снижение работоспособности принято называть...

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются...

29. Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...

31.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- А) 1944;
- Б) 1976;
- В) 1980;
- Г) 1992.

32.Что понимается под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

33.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

- А) желтый
- Б) синий
- В) черный
- Г) красный
- Д) зеленый

34.Укажите количество игроков футбольной команды

- А) 6
- Б) 9
- В)11
- Г)15

35.Укажите,каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- А)1908 г- Лондон
- Б)1912г - Стокгольм
- В)1920г-Антверпен

36.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

- А) Азия
- Б) Австралия
- В) Африка
- Г) Америка
- Д) Европа

37..Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков высоту
- В) бега с максимальной скоростью

38.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

39.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- А) выполнение с мячом в руках одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов

40.Укажите количество игроков волейбольной команды:

- А) 5 В) 7
- Б) 6 Г) 8

41.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

- А) их выполняют медленно
- Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- В) они вызывают значительное напряжение мышц.

42.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- Б) постараться
 - А) охладить
- положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- В) нагреть, наложить теплый компресс

43.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- А) дельфин
- Б) кроль на спине
- В) брасс
- Г) кроль на груди

44.Физическая культура направлена на совершенствование :

- А) морально-волевых качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) природных физических свойств человека

45.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
- В) способность сохранять заданные параметры работы

46.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

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

47.Под техникой двигательных действий понимают:

- А) способ целесообразного решения двигательной задачи
- Б) способ организации движений при выполнении упражнений
- В) последовательность движений при выполнении упражнений

48.Под техникой двигательных действий понимают:

- А) способ целесообразного решения двигательной задачи
- Б) способ организации движений при выполнении упражнений
- В) последовательность движений при выполнении упражнений

49. Выносливость человека не зависит от :

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

50. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье