Муниципальное общеобразовательное учреждение

Каменниковская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_ / Н.Н.Петрова

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2 – 4 класс, 5 – 6класс,7 – 9класс, 10-11класс

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора школы

\_\_\_\_\_\_\_\_ /Цибулько И.В.

**Спецификация промежуточной итоговой аттестации по физической культуре
для учащихся 2 – 4 класса, 5-7 класса, 8 - 9 класса, 10-11 класса**

1. **Назначение промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета«Физическая культура» в соответствии с требованиями Федеральногогосударственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

**2. Документы, определяющие содержание работы:**

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)

- Федеральный компонентсреднего общего образования

- Учебный план МОУ Каменниковской СОШ учебный год.

- Рабочие программы для 1-11 класса по физической культуре на учебный год

- Нормативы по физической культуре

**3.Сроки проведения: года**

**4. Форма промежуточной аттестации:** выполнения теоретической части

(тестовая работа) и практической части (контрольные тесты-нормативы)

**5. Время проведения работы:** 40 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 40 мин для практической части (контрольные тесты).

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

**Практическая часть (контрольные тесты)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.  | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Низкий уровень – *меньше 44%;*

Базовый уровень – *45-69%;*

Повышенный уровень – 70*-84%;*

Высокий уровень – *85-100%*

Теоретическаячасть

 2-4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 8. | 1 |
| 2. | 1 | 9. | 1 |
| 3. | 1 | 10. | 1 |
| 4. | 1 | 11. | 1 |
| 5. | 1 | 12. | 1 |
| 6. | 1 | 13. | 1 |
| 7. | 1 | 14. | 1 |
|  |  | 15. | 1 |
| **Максимальный балл – 15** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

**5-6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 13. | 1 |
| 2. | 1 | 14. | 1 |
| 3. | 1 | 15. | 1 |
| 4. | 1 | 16. | 1 |
| 5. | 1 | 17. | 1 |
| 6. | 1 | 18. | 1 |
| 7. | 1 | 19. | 1 |
| 8. | 1 | 20. | 1 |
| 9. | 1 | 21. | 1 |
| 10. | 1 | 22. | 1 |
| 11. | 1 | 23. | 1 |
| 12. | 1 |  |  |
| **Максимальный балл –23**  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

**7-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 11. | 1 |
| 2. | 1 | 12. | 1 |
| 3. | 1 | 13. | 1 |
| 4. | 1 | 14. | 1 |
| 5. | 1 | 15. | 1 |
| 6. | 1 | 16. | 1 |
| 7. | 1 | 17. | 1 |
| 8. | 1 | 18. | 1 |
| 9. | 1 | 19. | 1 |
| 10. | 1 | 20. | 1 |
| **Максимальный балл – 20** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

**10-11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1 | 1 | 14 | 1 |
| 2 | 1 | 15 | 1 |
| 3 | 1 | 16 | 1 |
| 4 | 1 | 17 | 1 |
| 5 | 1 | 18 | 1 |
| 6 | 1 | 19 | 1 |
| 7 | 1 | 20 | 1 |
| 8 | 1 | 21 | 1 |
| 9 | 1 | 22 | 1 |
| 10 | 1 | 23 | 1 |
| 11 | 1 | 24 | 1 |
| 12 | 1 | 25 | 1 |
| 13 | 1 |  |  |
| **Максимальный балл –25** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

 **Задание теста для 2-4 класса**

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

Ф.И.О.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ответы обучающегося |
| **1.Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):**а) 10; б) 5;в) 12;г) 8. |  |
| **2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**а) футбольным мячом;б) волейбольным мячом;в) баскетбольным мячом; г) резиновым мячом. |  |
| **3. 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. |  |
| **4. Акробатика – это:**а) строевые упражнения;б) упражнения на брусьях;в) прыжок через козла;г) кувырки. |  |
| **5. Что относится к гимнастике?**а) ворота;б) перекладина;в) шиповки; г) ласты;д) шлем |  |
| **6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**а) тигренок Ходори;б) медвежонок Миша;в) котёнок Коби;г) зверёк Иззи. |  |
| **7. Где будут проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**а) в Москве;б) в Санкт-Петербурге;в) в Сочи;г) в Киеве. |  |
| **8. 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. |  |
| **9. Выберите родину футбола:** а) Франция;б) Англия;в) Италия;г) Россия;д) Бразилия. |  |
| **10. На уроках физкультуры нужно иметь:**а) джинсы;б) спортивную форму;в) сапоги;г) халат;д) палатку |  |
| **11. Олимпийский девиз – это:**а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;в) «Выше, точнее, быстрее»;г) «Выше, сильнее, дальше». |  |
| **12. 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;д) один раз в пять лет |  |
| **13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**а) у горы Олимп;б) в Афинах;в) в Спарте;г) в Олимпии. |  |
| **14. Год зарождения Олимпийских игр**а) 776 году до н. э.; б) 776 году н. э.; в) 1776 году до н. э.; г) 2012 г н.э. |  |
| **15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;б) держать дистанцию;в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. |  |

Ответы к тестам для учащихся 2-4 классов

1-б

2-в

3-в

4-г

5-б

6-б

7-в

8-б

9-б

10-б

11-а

12-г

13-а

14-а

15-в

**Задания теста для 5-6 класса**

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

Ф.И.О.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ответы обучающегося |
| **1**. **Спуску на лыжах надо начинать учиться:** 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. |  |
| **2.Подъем «полуёлочкой» выполняется:** а) ступающим шагом прямо на склон;б) ступающим шагом наискось склона; в) скользящим шагом прямо на склон; г) скользящим шагом наискось склона. |  |
| **3.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. |  |
| **4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**а) «ножницы»;б) «перешагивание»;в) «согнув ноги»;г) «прогнувшись». |  |
| **5**. **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. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Олимпийский девиз – это:**а) «Быстрее, выше, сильнее»;б) «Сильнее, выше, быстрее»;в) «Выше, точнее, быстрее»;г) «Выше, сильнее, дальше». |  |
| **7. Строевые упражнения – это:**а) попеременно двухшажный ход;б) низкий старт;в) повороты на месте, перестроения;г) верхняя подача. |  |
| **8. Акробатика – это:**а) прыжок через козла;б) повороты, перестроения; в) кувырки, перестроения;г) упражнения с гантелями. |  |
| **9. На уроках физкультуры нужно иметь:**а) джинсы;б) спортивную форму;в) сапоги;г) халат. |  |
| **10.При проведении соревнований по баскетболу запрещается:** а) играть без судьи;б) сидеть в раздевалке;в) быть в спортивной форме и снять все украшения;г) быть в школьной форме. |  |
| **11. Выберите родину футбола:** а) Франция;б) Англия;в) Италия;г) Бразилия. |  |
| **12.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. |  |
| **13.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. |  |
| **14.Назовите количество человек в баскетбольной команде:** а) 10; б) 5; в) 12; г) 8. |  |
| **15. Игра « Волейбол» появилась в:**а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **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. |  |
| **19.Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**а) «перекидной»; б) «волна»; в) «флоп»; г) «перешагивание». |  |
| **20.Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве. |  |
| **21.Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша;в) пёс Коби;г) зверёк Иззи. |  |
| **22.Что относится к гимнастике?**а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты. |  |
| **23.Акробатика – это:**а) строевые упражнения;б) упражнения на брусьях;в) прыжок через козла;г) кувырки. |  |

Ответы к тестам для учащихся 5-6 классов

1.-г 16.-в

2.-б 17.-б

3.-б 18.-б

4.-в 19.-г

5.-г 20.-в

6.-а 21.-б

7.-в 22.-б

8.-в 23.-г

9.-б

10.-в

11.-б

12.-б

13.-в

14.-б

15.-б

**Задания теста для 7-9 класса**

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

Ф.И.О.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ответы обучающегося |
| **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.Под закаливанием понимается …**а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;г) купание в холодной воде и хождение босиком. |  |
| **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 вышеперечисленное. |  |
| **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.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; б) обеспечивает ритмичность работы организма; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня; г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему. |  |
| **20.Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**а) 85-90 уд/мин; б) 80-84 уд/мин; в) 60-70 уд/мин; г) 50-60 уд/мин. |  |

Ответы к тестам для учащихся 7-9 классов

1-б,

2-б,

3-в,

4-г,

5-б,

6-б,

7-а,

8-в,

9-в,

10-в,

11-б,

12-в,

13-в,

14-а,

15-б,

16-а,

17-г,

18-б,

19-б,

20-а.

 Задания теста для 10-11класса

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

Ф.И.О. (в Р.п.)

|  |  |
| --- | --- |
| Задания теста | Ответы обучающегося |
| **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:**A) с 12 до 16 часов дня;Б) до 12 и после 16 часов дня;B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;Г) с 10 до 14 часов. |  |
| **6. К циклическим видам спорта относятся...:**A) борьба, бокс, фехтование;Б) баскетбол, волейбол, футбол;B) 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:**A) скоростных упражнениях;Б) упражнениях «на гибкость»;B) силовых упражнениях;Г) упражнениях на «выносливость». |  |
| **12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?** A) НХЛ;Б) НБА; B) МОК;Г) УЕФА.  |  |
| **13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII 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 ...**A) по 8-16 циклов движений в серии;Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;B) 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. |  |

  **Ответы к тестам** для учащихся 10-11 классов

**1.** А

**2.** Б

**3.** А

**4** В

**5.** Б

**6.** B

**7.** В

**8.** Б

**9.** А

**10.** Б

**11.** B

**12.** B

**13.** Г

**14.** Б

**15.** Г

**16.**Г

**17.** Б

**18.** В

**19.** А

**20.** В

**21.** В

**22.** B

**23.** В

**24.** А

**25.** А