

## Физическая культура. 9-11 КЛАСС

Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся  
очно-заочной и заочной формы обучения.

*Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов  
Спортивный зал*

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №1 17.10.2023 г.

**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.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	90	80	65	100	90	75
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	156

## Физическая культура. 9-11 КЛАСС

Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся  
очно-заочной и заочной формы обучения.

*Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов  
Спортивный зал*

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.  
e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №2 19.12.2023 г.

- 1. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**  
а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.
- 2. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**  
а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.
- 3. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**  
а) высокий рост;  
б) нарушение изгибов позвоночника;  
в) слабую мускулатуру.
- 4. 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.
- 5. Основными источниками энергии являются...**  
а) белки и витамины;  
б) углеводы и жиры;  
в) белки и жиры.
- 6. 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.
- 7. 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.
- 8. Правильное дыхание характеризуется...**  
а) более продолжительным вдохом;  
б) более продолжительным выдохом;  
в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;  
г) вдохом через нос и выдохом ртом.
- 9. 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.
- 10. 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.

### Уровень физической подготовленности

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	90	80	65	100	90	75
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	156

## Физическая культура. 9-11 КЛАСС

Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся  
очно-заочной и заочной формы обучения.

*Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов  
Спортивный зал*

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 3 12.03.2024 г.

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**1. Международный Олимпийский комитет является...**

- а) международной неправительственной организацией.
- б) генеральной ассоциацией международных федераций.
- в) международным объединением физкультурного движения.
- г) физкультурно-спортивным европейским союзом.

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**2. Ведущий метод при выработке скорости движения (бега и т. д.)**

- а) метод повторного выполнения двигательных действий.
- б) переменный метод
- в) метод круговой тренировки
- г) равномерный метод

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**3. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а) самочувствием во время занятий
- б) целью занятия
- в) временем и количеством двигательных действий
- г) величиной их воздействия на организм

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**4. К ациклическим упражнениям относятся...**

- а) бег
- б) акробатические упражнения
- в) гребля
- г) единоборства

**Тип вопроса: соответствие**

**5.**

1. Быстрота	1. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
2. Сила	2. способность к длительному выполнению работы без заметного снижения её эффективности
3. Ловкость	3. способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
4. Выносливость	4. способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**6. Найдите ряд, в котором перечислены фазы прыжка в длину с разбега:**

- а) разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление
- б) разбег, отталкивание, полет, приземление
- в) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление
- г) старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**7. Физическая культура в первую очередь представляет собой...**

- а) часть человеческой культуры
- б) выполнение упражнений
- в) учебный предмет в школе
- г) процесс совершенствования возможности человека

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- а) личная и общественная гигиена
- б) закаливание организма
- в) рациональное питание
- г) двигательный режим

**Тип вопроса: последовательность**

**9. Последовательность упражнений, предпочтительная для утренней гимнастики...**

- а) упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
- б) упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
- в) упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
- г) упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- д) упражнения, активирующие сердечно-сосудистой системы
- е) упражнения, увеличивающие гибкость
- ж) упражнения, способствующие переходу организма в рабочие состояние

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**10. Упражнения в которых сочетается быстрота и сила, называются:**

- а) собственно-силовыми
- б) скоростно-силовыми
- в) общеразвивающими
- г) групповыми

**Тип вопроса: множественный выбор**

**11. Физическим качеством человека является:**

- а) уравновешенность
- б) выносливость
- в) сила
- г) внимательность

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**12. С низкого старта проводят бег:**

- а) по пересеченной местности (кросс)
- б) на средние дистанции
- в) на длинные дистанции
- г) на короткие дистанции

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**13. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов:**

- а) Архимед – механик
- б) Платон – философ
- в) Пифагор – математик
- г) Страбон – географ

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**14. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует:**

- а) скорость кровотока в работающих мышцах
- б) уровень потребления кислорода организмом
- в) скорость перемещения звеньев тела
- г) количество затраченного на работу гликогена

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**15. Индивидуальное развитие организма обозначается как:**

- а) генезис
- б) онтогенез

- в) филогенез
- г) воспитание

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**16. Ценности, создаваемые в сфере физической культуры не являются...**

- а) национальными
- б) интеллектуальными
- в) материальными
- г) физическими

**Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	130	125	120	133	110	70
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Прыжок в длину с места, см	230	220	200	185	170	155

### Физическая культура 9-11 класс

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail [koyakov1@yandex.ru](mailto:koyakov1@yandex.ru)

**Тест № 4 03.05.2024 г.**

**1. Упражнения, соответствующие развитию выносливости целесообразно выполнять в ...**

- а) конце подготовительной части занятия
- б) начале основной части занятия
- в) середине основной части занятия
- г) конце основной части занятия

**Тип вопроса: одиночный выбор**

**2. Силовые упражнениями рекомендуются выполнять с упражнениями на ...**

- а) координацию
- б) быстроту
- в) выносливость
- г) гибкость

**Тип вопроса: множественный выбор**

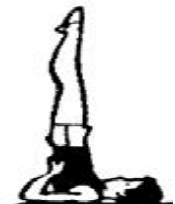

**3. Группа препаратов, относящихся к допинговым средствам...**

- а) анаболические стероиды
- б) микроэлементы
- в) психотропные стимуляторы
- г) витамины





**Тип вопроса: одиночный выбор**

**4. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек.**

**Впишите в бланк ответов название каждой акробатической стойки:**

А)	
Б)	



В)	
Г)	
Д)	
Е)	

### Завершите определения

5. Основной формой подготовки спортсмена является...
6. Действие борца руками, имеющее целью прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защит принято обозначать как...
7. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется...
8. Положение занимающегося на согнутых ногах называется...
9. Временное снижение работоспособности принято называть...

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество)	130	125	120	133	110	70

раз-за мин)						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Прыжок в длину с места, см	230	220	200	185	170	155