

10-11 классы

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году были созданы Международный Олимпийский Комитет?

(1) 1898г.,

(2) 1911г.,

(3) 1923г.,

(4) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

(1) физических и психических качеств людей;

(2) техники двигательных действий;

(3) работоспособности человека;

(4) природных физических свойств человека

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

(1) физическое развитие,

(2) физическая подготовленность,

(3) физическое состояние,

(4) здоровье

4. Приметами обучения в физическом воспитании являются:

(1) физкультурные занятия,

(2) физические упражнения,

(3) способы решения двигательных задач,

(4) двигательные действия

5. Под словом **физическим качеством** понимается:

(1) способность поднимать тяжелые предметы;

(2) способность волетьствовать на вспомогательные силы за счет мышечных напряжений;

(3) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

6. Под **подвижностью как физическим качеством** понимается:

(1) умение делать упражнение листок,

(2) способность выполнять движение, используя максимальную подвижность суставов;

(3) способность выполнять движение, используя минимальную подвижность суставов;

7. Под **быстротой, как физическим качеством** понимается:

(1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой

скоростью,

(2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

(3) способность человека быстро избирать скорость;

(4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро

реагировать на сигналы и выполнять движение с большой частотой

(5) способность человека быстро избирать скорость;

(6) способность человека быстро избирать скорость;

(7) способность человека быстро избирать скорость;

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

(1) подвижных и спортивных игр;

(2) выreadcrumbs; игры;

(3) скрестно-силовых упражнений;

(4) прыжков в длину;

9. Под **выносливостью как физическим качеством** понимается:

(1) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнить разнообразные физические упражнения;

(2) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;

(3) способность сохранять заданные параметры работы;

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

(1) подвижных и спортивных игр;

(2) прыжков в высоту;

(3) бега с максимальной скоростью.

11. Какие из представленных способностей не относятся к группе координационных?

(1) способность сохранять равновесие;

(2) способность точно доложивать величину мышечных усилий;

(3) способность точно воспроизводить движения в пространстве;

12. Двигательными **умениями и навыками** принято называть...

(1) способность выполнять упражнение без активизации внимания;

(2) прямолинейное выполнение двигательных действий;

(3) уровень владения движением при активизации внимания;

(4) способность управления двигательными действиями

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможностях системы дыхания (жизненную емкость легких)?

(1) спирометр;

(2) анилорометр;

(3) акваметр;

(4) волтметр

14. Чем характеризуется утомление:

(1) отказом от работы;

(2) временем снижением работоспособности организма;

(3) повышенной ЧСС;

15. Основными источниками энергии для организма являются:

(1) белки и углеводы;

(2) углеводы и минеральные элементы;

(3) белки и жиры;

16. Некстостатичность движений - это...

(1) гипокинезия;

(2) гиподинамия;

(3) гиперстазия.

May

10-11 классы

A) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году были создан Международный Олимпийский Комитет?

a) 1898г.

b) 1911г.

c) 1923г.

d) 1894г.

Мурзя
Мурзя

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

a) подвижных и спортивных игр.

b) выпрыгиваний вверх с места.

c) скоростно-силовых упражнений,

d) прыжков в длину.

9. Под выполнимостью как физическим качеством понимается:

a) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения,

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

c) способность сохранять заданные параметры работы

10. Причины условия для развития ловкости создаются по времени:

a) прыжках и спортивных игр,

b) беге с максимальной скоростью

c) прыжках в высоту,

d) беге с максимальной силой

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координированных?

a) способность сохранять равновесие,

b) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

c) способность быстро реагировать на стартовый сигнал,

d) способность точно воспроизводить движение в пространстве

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

a) способы выполнения упражнений без активизации внимания,

b) привычное выполнение двигательных действий,

c) способность владеть движением при активизации внимания,

d) способы управления движителями действиями

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ѹемкость легких)?

a) спирометр,

b) аниперметр,

c) анакондэр,

d) волтметр

14. Чем характеризуется утомление:

a) отставанием от работы;

b) временными снижениями работоспособности организма;

c) повышением ЧСС.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

a) белки и витамины;

b) углеводы и минеральные элементы;

c) белки и жиры.

16. Неподготовленность движений - это...

a) гипокинезия;

b) гипердинамию;

c) гиподинамию;

d) гиперстазия.

17. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

a) физических и психических качеств людей.

b) техники двигательных действий,

c) работоспособности человека,

d) природных физических свойств человека

Мурзя

10-11 классы

А) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.;
б) 1911г.;
в) 1923г.;
г) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевое и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
б) физическая подготовленность;
в) физическое состояние;
г) здоровье

4. Приметами обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
б) физические упражнения;
в) способы решения двигательных задач;
г) двигательные действия

5. Пол силы как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

6. Пол гибкости как физическим качеством понимается:

- а) умение делать упражнение листочек;
б) умение сидеть на шпагат.

в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;

г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

7. Пол быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непрерывительную работу в минимальный отрезок времени;
в) способность человека быстро изобрести скорость;
г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнить движение с большой скоростью.

8. Пущине условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр;
б) выпрыгивания вверх с места;
в) скоростно-силовых упражнений;
г) прыжков в длину.
9. Пол выносливостью как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнить разнообразные физические упражнения;
б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
в) способность сохранять заданные параметры работы
10. Причины условия для развития ловкости создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью;
11. Какая из представляемых способностей не относится к группе координационных?
а) способность сохранять равновесие;
б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
в) способность быстро реагировать на стимул от сенсоров;
г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.
12. Двигательными у mestami и наявках принято называть...
а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
б) правильное выполнение движательных действий;
в) уровень владения движением при активизации внимания;
- г) способы управления движательными действиями
13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (живущую емкость легких)?
а) спирометр;
б) амперметр;
в) акрометр;
г) волтметр.
14. Чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы;
б) прекращением снижением работоспособности организма;
в) повышененной ЧСС.
15. Основными источниками энергии для организма являются:
а) белки и углеводы;
б) углеводы и жиры;
в) углеводы и минеральные элементы;
- г) белки и жиры.
16. Недостаточность движений - это...
а) гипотония;
б) гипертония;
в) гипотония;
- г) гипертония.

Мурзик

ГИИ

10-11 классы

A) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году была создана Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г.;

б) 1911г.;

в) 1923г.;

г) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека.

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

а) физическое развитие;

б) физическая подготовленность;

в) физическое состояние;

г) здоровье.

4. Приметами обучения в физическом воспитании являются:

а) физкультурные занятия;

б) физические упражнения;

в) способы решения двигательных задач;

г) двигательные действия.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

г) способность поднимать тяжелые предметы;

д) способность поднимать тяжелые предметы;

е) способность поднимать тяжелые предметы;

ж) способность поднимать тяжелые предметы;

з) способность поднимать тяжелые предметы;

и) способность поднимать тяжелые предметы;

к) способность поднимать тяжелые предметы;

л) способность поднимать тяжелые предметы;

м) способность поднимать тяжелые предметы;

н) способность поднимать тяжелые предметы;

о) способность поднимать тяжелые предметы;

п) способность поднимать тяжелые предметы;

р) способность поднимать тяжелые предметы;

с) способность поднимать тяжелые предметы;

т) способность поднимать тяжелые предметы;

у) способность поднимать тяжелые предметы;

ж) способность поднимать тяжелые предметы;

з) способность поднимать тяжелые предметы;

и) способность поднимать тяжелые предметы;

к) способность поднимать тяжелые предметы;

л) способность поднимать тяжелые предметы;

м) способность поднимать тяжелые предметы;

н) способность поднимать тяжелые предметы;

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются по преми

а) подвижках и спортивных игр;

б) вынужденной вынужденной с места;

в) спортивно-силовых упражнений;

г) прыжков в длину.

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс спортивных способностей человека, обуславливющих возможность выполнить разнообразные

физические упражнения,

б) способность утомления,

в) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются по времени:

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность точно воспроизводить движение в пространстве.

12. Двигательными умениями и навыками принято называть...

а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;

б) способность выполнять движательные действия;

в) уровень владения движением при активации внимания;

г) способность управления движательными действиями

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную емкость легких)?

а) спирометр;

б) амперметр;

в) аквариетр;

г) вольтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

а) отпадением от работы;

б) понижением ЧСС;

в) прекращением сокращения работоспособности организма;

г) снижением энергии.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и углеводы;

б) углеводы и минеральные элементы;

в) белки и жиры.

16. Нейрогенетичность движений - это...

а) гипокинезия;

б) гипердинамия;

в) гипостазия.

Гиперстазия.

Марк

1903 21 18 Ганов

10-11 классы

Δ) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- Ⓐ) 1898г.;
Ⓑ) 1911г.;
Ⓒ) 1923г.;
Ⓓ) 1894г.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- Ⓐ) физических и психических качеств людей;
Ⓑ) техники двигательных действий;
Ⓒ) работоспособности человека;
Ⓓ) природных физических свойств человека

+

3. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- Ⓐ) физическое развитие;
Ⓑ) физическая подготовленность;
Ⓒ) физическое состояние;
Ⓓ) здоровье

+

4. Приметом обучения в физическом воспитании являются:

- Ⓐ) физкультурные занятия;
Ⓑ) физические упражнения;
Ⓒ) способы решения двигательных задач;
Ⓓ) двигательные лягушки

5. Под **стартом как физическим качеством** понимается:

- Ⓐ) способность поднимать тяжелые предметы;
Ⓑ) возможность воздействовать на внешнюю среду за счет мышечных напряжений;
Ⓒ) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

6. Под **гибкостью как физическим качеством** понимается:

- Ⓐ) умение делать упражнение листочек;
Ⓑ) умение садиться на штанги;

+

7. Под **быстротой, как физическим качеством** понимается:

- Ⓐ) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
Ⓑ) способность выполнять движение, используя максимальную подвижность суставов;

+

8. **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- Ⓐ) подвижных и спортивных игр;
Ⓑ) выдыханий на месте;
Ⓒ) скоростно-силовых упражнений;
Ⓓ) прыжков в длину

+

+

9. **Под выполнимостью как физическим качеством понимается:**

- Ⓐ) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнить разнообразные физические упражнения;
Ⓑ) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
Ⓒ) способность сохранять заданные параметры работы;

10. **Лучшие условия для развития ловкости создаются во времени:**

- Ⓐ) подвижных и спортивных игр;

+

б) бега с максимальной скоростью;

+

в) бега с максимальной высотой;

+

г) прыжков в высоту;

+

д) бега с максимальной скоростью;

+

е) бега с максимальной скоростью;

+

11. **Какая из представляемых способностей не относится к группе координационных?**

- Ⓐ) способность сокращать мышцы;
Ⓑ) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
Ⓒ) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

+

д) способность точно воспроизводить движения в пространстве;

+

е) способность синхронизировать движения...

+

12. **Двигательными машинами и наявками** принято называть...

- Ⓐ) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
Ⓑ) правильное выполнение движений при активизации внимания;

+

в) уровень наладки движений при активизации внимания;

+

г) способы управления двигательными действиями;

+

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы

- Ⓐ) спирометр;
Ⓑ) анатометр;
Ⓒ) анатометр;
Ⓓ) волтметр.

+

14. Чем характеризуется утомление:

- Ⓐ) отказом от работы;
Ⓑ) временным снижением работоспособности организма;

+

в) повышенной ЧСС;

+

г) бега и жары.

+

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- Ⓐ) белки и углеводы;
Ⓑ) углеводы и минеральные элементы;

+

в) белки и жиры;

+

г) глюкоза;

+

16. **Неподготовленность движений - это...**

- Ⓐ) гипогликемия;
Ⓑ) гипердиурезия;

+

г) гипертерния.

+

11.9.3.3

Григорьев

Иван

10-11 классы

A) Задания с выбором одного правильного ответа (в закрытой форме)

119мкн 8

Банет

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- a) 1896г.;
б) 1911г.;
в) 1923г.;
г) 1894г.



✓

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) проприональных физических свойств человека.



✓

3. Как называется состояние человека, которому свойственно поэтическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
б) физическая подготовленность;
в) физическое состояние;
г) здоровье.



✓

4. Предметом обучения в физическом воспитании являются:

- а) физкультурные занятия;
б) физические упражнения;
в) способы решения двигательных задач;
г) двигательные действия.

5. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.
г) умение делать упражнение листочкой.

6. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) умение делить упражнение листочкой;
б) умение сидеть на шпагат;
в) способность выполнять движения стоя на голове;
г) способность выполнять движения сидя на голове.



+

7. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
б) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности;
в) способность человека быстро набирать скорость;
г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

- а) гипокинезия;
б) гиподинамия;
в) гиперстезия

8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- а) подвижных и спортивных игр;
б) выкрикиваний вверх с места;
в) скоростно-силовых упражнений;

г) прыжков в длину.



✓

9. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнить разнообразные физические упражнения;
б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;
в) способность сохранять заданные параметры работы.



✓

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
б) прыжков в высоту;
в) бега с максимальной скоростью.



✓

11. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.



✓

12. Двигательными уменьшениями принято называть...

- а) способы выполнять упражнение без активизации внимания;
б) правильное выполнение двигательных действий;
в) Уровень владения движением при активизации внимания;
г) способы управления движательными действиями

+



+

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы

выдохов (желтушную ёмкость легких)?

- а) спирометр;
б) аниперметр;
в) газометр

+

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.



+

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и витамины;
б) углеводы и жиры;

+

в) белки и жиры.



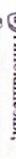
✓

г) углеводы и минеральные элементы;



✓

д) белки и жиры.



✓

16. Неподвижность движений - это...

- а) гипокинезия;
б) гиподинамия;
в) гиперстезия

Марк

10-11 классы

А) Задания с выбранной единицей измерения отвечают (в закрытой форме)

1. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898 г.;
 б) 1911 г.;
 в) 1923 г.;
 г) 1894 г.



8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время

- а) подвижных и спортивных игр;
 б) вынужденных игр с мячом;
 в) прыжков в длину;

г) прыжков в высоту;

д) бега с максимальной скоростью;

е) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма

противостоять утомлению,

ж) способность сохранять заданные параметры работы.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
 б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью;

г) способности сохранять равновесие;

д) способности быстро реагировать на стартовый сигнал;

е) способности тонко дозировать величину мышечных усилий;

ж) способности выполнять движения без активизации витамина;

з) уровня падения движущих двигательных действий;

и) способа управления двигательными действиями;

11. Ключ к представлениям способностей не относится к группе координатных?

- а) способность сокращать рабоческое;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

г) способность тонко воспроизводить движения в пространстве;

д) способность выполнять упражнение без активизации витамина;

е) способность выполнять движущие двигательные действия;

ж) способность управления движущими двигательными действиями;

13. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (железную емкость легких)?

- а) спирометр;

б) амперметр;

в) анометр;

г) волтметр.

14. Чем характеризуется утомление:

- а) отеком от работы;

б) прекращением снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

15. основными источниками энергии для опорожнения являются:

- а) белки и углеводы;

б) углеводы и жиры;

в) углеводы и минеральные элементы;

г) белки и жиры.

16. Непостоянство движений - это...

- а) гипердинамия;

б) гиподинамия;

в) гиперстазия.

г) гипостазия.

Марк

Санкт