

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Сборник тестовых заданий для учащихся 7 классов

Составители:

Янченко Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры

МБОУ гимназия №1 города Белово,

Шушпанова Мария Вячеславовна,

учитель физической культуры

МБОУ гимназия №1 города Белово,

Остащенко Татьяна Александровна,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №14 города Белово,

Кузьмина Наталья Сергеевна,

доцент кафедры гуманитарных наук

БИФ КемГУ

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная	записка	3
.....		
Технология оценки качества выполнения теоретико-методического задания		5
.....		
Тестовые задания к части I Знания о физической культуре		6
Тестовые задания к части II Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.....		20
Ключи	к	ответам
.....		
Список	информационных	источников
.....		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сборник тестовых заданий по физической культуре для учащихся 7 классов составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 года №287); на основе примерной рабочей программы физического воспитания А.П. Матвеева (Физическая культура. Примерные рабочие программы. А.П. Матвеев. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. - 4-е изд.-М.: Просвещение, 2021.), рекомендованной Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации и ориентированной на использование учебника А. П. Матвеев, Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев/ - 11 - е изд. М.: Просвещение, 2021. – 192с. (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию на 2021-2022 учебный год»)

Сборник тестовых заданий призван помочь школьникам в приобретении и проверке своих знаний по теоретическим и методическим аспектам учебной дисциплины, а учителю - в решении задачи контроля знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы у учащихся 6 классов.

Согласно структуре учебника (А. П. Матвеев, Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев/ - 11 - е изд. М.: Просвещение, 2021. – 192с.: ил.) сборник включает в себя тестовые вопросы по двум частям: часть I Знания о физической культуре, часть II Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В сборнике использованы следующие типы заданий в тестовой форме: задания на выбор одного или нескольких правильных ответов, задания в открытой форме на дополнение, перечисление, задания на установление правильной последовательности и задания на установление соответствий (согласно современной тестологии Аванесова В.С., Челышковой М.Б., Майорова А.Н.)

Результаты тестового контроля позволяют не только оценить уровень знаний и умений, сформированных у семиклассников, но и определить

эффективность работы учителей, усвоение конкретных разделов, тем и вопросов и тем самым влиять на организацию и содержание учебного процесса.

При использовании дифференцированной отметки по дисциплине можно рекомендовать следующую градацию оценки подготовленных тестовых заданий:

Отметка «5» (отлично) – от 100% до 90 % правильных ответов;

Отметка «4» (хорошо) – от 89 % до 70% правильных ответов;

Отметка «3» (удовлетворительно) – от 69% до 49% правильных ответов

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

Время выполнения задания – 30-35 минут.

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо: а) выбрать правильный ответ из 4 предложенных вариантов, или б) отметить все правильные позиции.

Правильное решение заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, неправильное - 0 баллов. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указаны неправильные позиции. В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла.

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Записи должны быть разборчивыми.

Правильное решение заданий в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

Задание, связанное с перечислением известных Вам факторов, характеристик и тому подобное. Записи должны быть разборчивыми.

Полноценно выполненное задание, связанное с перечислением оценивается в 1,5 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

Задания, связанные с сопоставлением, в которых необходимо сопоставить буквы с цифрами.

В заданиях на сопоставление каждый правильная позиция оценивается в 1 балл

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЧАСТИ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Инструкция по выполнению заданий

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Время выполнения задания – 30-35 минут.

Обязательно укажите в бланке ответов свою фамилию, имя, отчество и класс.

Желаем успеха!

Глава 1. Олимпийское движение в России.

Тема: «Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР)».

1. В каком году был введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- а) 1938;
- б) 1896;
- в) 1931;
- г) 2014.

2. Что включал в себя физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне»?

- а) Нормативы физической подготовки;
- б) нормативы двигательной активности;
- в) двигательные умения;
- г) теоретические и практические нормативы.

3. Чем награждался человек, если он выполнил нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»?

- а) Оливковой ветвью;
- б) денежной премией;
- в) нагрудным знаком;
- г) букетом цветов.

4. В каком году в СССР был создан Олимпийский комитет?

- а) 1931;
- б) 1951;
- в) 1980;
- г) 1966.

5. В каком году, после длительного перерыва, спортсмены СССР участвовали на XV Олимпийских играх?

- а) 1956;
- б) 1952;
- в) 1960;
- г) 1980.

6. Сколько спортсменов было в сборной команде СССР, участвующих на Олимпийских играх в г. Хельсинки.:

- а) 295;
- б) 311;
- в) 296;
- г) 301.

7. Сколько и каких медалей завоевали спортсмены СССР, участвуя на Олимпийских играх в 1952 году?

- а) 22 золотых, 30 серебрянных, 10 бронзовых олимпийских медалей;
- б) 20 золотых, 30 серебрянных, 10 бронзовых олимпийских медалей;
- в) 12 золотых, 20 серебрянных, 30 бронзовых олимпийских медалей;
- г) 21 золотых, 20 серебрянных, 20 бронзовых олимпийских медалей.

8. Назовите первую олимпийскую чемпионку, в истории советского олимпийского движения?

- а) Лариса Латынина;
- б) Лидия Скобликова;
- в) Раиса Сметанина;
- г) Нина Пономарева (Ромашкова).

9. Задание на соответствие. Установите соответствие между выдающимися спортсменами и видами спорта, которые они представляли.

1. Георгий и Серафим Знаменские	А. Прыжок с шестом
2. Николай Озолин	Б. Бег на средние и длинные дистанции
3. Семен Бойченко, Леонид Мешков	В. Футбол
4. Михаил Бутусов, Николай Старостин	Г. Плавание
5. Николай Королёв, Евгений Огуренков	Д. Бокс

10. В каком году спортсмены СССР впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?

- а) 1952;
- б) 1956;
- в) 1960;

г) 1948.

11. В какой стране проходили VII зимние Олимпийские игры?

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

12. Советский конькобежец, завоевавший две золотые медали на Олимпийских играх в 1956 году?

- а) Николай Старостин;
- б) Евгений Гришин;
- в) Николай Королев;
- г) Георгий Знаменский.

13. Сколько и каких медалей завоевали спортсмены СССР, участвуя на Олимпийских играх в 1956 году?

- а) 7 золотых, 5 серебрянных, 3 бронзовых;
- б) 5 золотых, 3 серебрянных, 6 бронзовых;
- в) 6 золотых, 5 серебрянных, 7 бронзовых;
- г) 7 золотых, 3 серебрянных, 6 бронзовых.

14. Сколько медалей было завоевано советскими спортсменами в период с 1952 по 1992 год?

- а) 1433 (525 золотых, 421 серебрянных, 487 бронзовых);
- б) 1345 (523 золотых, 421 серебрянных, 397 бронзовых);
- в) 1343 (525 золотых, 421 серебрянных, 397 бронзовых);
- г) 1333 (515 золотых, 421 серебрянных, 397 бронзовых).

15. Перечислите знаменитых советских спортсменов, рекорсменов Игр по числу завоеванных золотых олимпийских наград.

16. В каком году команда России впервые участвовала на зимних Олимпийских играх?

- а) 1998;
- б) 1994;
- в) 1996;
- г) 2000.

17. В каком году сборная команда России участвовала в летних Олимпийских играх в городе Атланте(США) и заняла 2 общекомандное место?

- а) 1998;
- б) 1994;

- в) 1996;
- г) 2000.

18. Перечислите выдающихся российских спортсменов, выступавших за сборную команду России на Олимпийских играх с 1994 г. по 2004 г.

Тема: «Краткая характеристика основных видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр».

Тестовое задание № 1

1. Сколько видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр, развивается в нашей стране?

- а) 40 и более;
- б) 35 и более;
- в) 30 и более;
- г) 50 и более.

2. Этот вид спорта входил в систему физического воспитания еще в Древней Греции, а с конца XVIII-начала XIXв. в западноевропейскую и русскую системы физического воспитания для подготовки молодых солдат и офицеров.

- а) Борьба;
- б) гимнастика;
- в) легкая атлетика;
- г) футбол.

3. В каком году была создана Международная федерация гимнастики (ФИЖ)?

- а) 1881;
- б) 1901;
- в) 1885;
- г) 1899.

4. Когда впервые были проведены чемпионаты мира по гимнастике среди мужчин и женщин?

- а) мужчины- 1903г., женщины- 1934г.;
- б) мужчины- 1913г., женщины- 1924г.;
- в) мужчины- 1907г., женщины- 1931г.;
- г) мужчины- 1913г., женщины- 1944г.

5. С какого года в программу Олимпийских игр входит гимнастика?

- а) 1956;
- б) 1952;
- в) 1896;
- г) 1880.

6. Когда впервые женщины – гимнастки приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1948;
- б) 1911;
- в) 1928;
- г) 1901.

7. В каком году в г. Москве прошли первые официальные соревнования по гимнастическим упражнениям?

- а) 1885;
- б) 1921;
- в) 1884;
- г) 1901.

8. В какой стране в конце XVIII в. впервые появились правила соревнований по легкой атлетике, а также были отобраны упражнения для соревнований?

- а) Россия;
- б) Великобритания;
- в) Греция;
- г) Австралия.

9. В каком году была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ)?

- а) 1928;
- б) 1899;
- в) 1912;
- г) 1914.

10. С какого года в программу Олимпийских игр входит лёгкая атлетика?

- а) 1956;
- б) 1932;
- в) 1896;
- г) 1980.

11. В каком году впервые российские лёгкоатлеты появились на Играх V Олимпиады в Стокгольме?

- а) 1906;
- б) 1912;
- в) 1896;
- г) 1920.

12. Перечислите известных педагогов и тренеров советской школы лёгкой атлетики.

13. В какой стране зародился баскетбол и в каком году разработаны первые правила для этой игры?

- а) США. 1891;
- б) Германия, 1902;
- в) Франция, 1899;
- г) Россия, 1904.

14. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- а) 1891;
- б) 1932;
- в) 1905;
- г) 1939.

15. Когда был включен баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1896;
- б) 1936;
- в) 1920;
- г) 1928.

Тестовое задание № 2

1. В каком году и в какой стране зародился волейбол?

- а) 1895, США;
- б) 1952, Россия;
- в) 1901, Греция;
- г) 1880, Япония.

2. Кто придумал игру волейбол и разработал для неё правила?

- а) У. Морган;
- б) О. Джонсон;
- в) Н. Стивенс;
- г) Д. Уилсон.

3. В каком году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?

- а) 1991;

- б) 1947;
- в) 1955;
- г) 1939.

4. Когда был проведен первый чемпионат мира по волейболу?

- а) 1941;
- б) 1947;
- в) 1935;
- г) 1949.

5. С какого года в программу Олимпийских игр входит волейбол?

- а) 1966;
- б) 1954;
- в) 1964;
- г) 1980.

6. Назовите год создания в России Всесоюзной федерации волейбола?

- а) 1948;
- б) 1932;
- в) 1922;
- г) 1911.

7. Перечислите, кто стоял у истоков отечественного волейбола?

8. Назовите страну и год, где были разработаны основные правила игры в футбол?

- а) 1854, Россия;
- б) 1863, Англия;
- в) 1913, Греция;
- г) 1907, Австралия.

9. В каком году была создана Международная федерация футбола (ФИФА)?

- а) 1904;
- б) 1899;
- в) 1912;
- г) 1914.

10. С какого года в программу Олимпийских игр входит футбол?

- а) 1956;
- б) 1932;
- в) 1896;
- г) 1900.

11. В каком году в СССР была создана Федерация футбола СССР?

- а) 1906;
- б) 1912;
- в) 1924;
- г) 1920.

12. Перечислите, кто внёс значительный вклад в развитие футбола в нашей стране и создание отечественной школы футбола.

Тестовое задание № 3

1. В каком веке зародилось плавание, как вид спорта?

- а) XV;
- б) XX;
- в) XIV;
- г) XVIII.

2 Первые официальные соревнования по плаванию были проведены в Венеции, а в каком году?

- а) 1781;
- б) 1515;
- в) 1485;
- г) 1899.

3. Когда были открыты в Германии, Австрии, Франции первые школы плавания?

- а) Середина XV;
- б) Начало XX;
- в) Конец XIV;
- г) Середина XVIII.

4. Когда впервые был проведён чемпионат Европы по плаванию?

- а) 1881;
- б) 1815;
- в) 1985;
- г) 1890.

5. С какого года в программу Олимпийских игр входит плавание?

- а) 1856;
- б) 1912;
- в) 1896;
- г) 1880.

6. Международная любительская федерация плавания (ФИНА) была создана в году?

- а) 1948;
- б) 1921;
- в) 1908;
- г) 1901.

7. Когда состоялся первый чемпионат мира по плаванию??

- а) 1985;
- б) 1973;
- в) 1894;
- г) 1931.

8. В каком году советские пловцы в эстафете 4 x 200 заняли почётное 3 место, выиграв для нашей страны первые олимпийские медали?

- а) 1956;
- б) 1972;
- в) 1896;
- г) 1960.

9. Перечислите, кто внёс значительный вклад в развитие отечественной школы плавания.

10. Сколько видов спортивной борьбы существует на сегодня в мире?

- а) Больше 60;
- б) Больше 35;
- в) Меньше 30;
- г) Меньше 50.

11. В какой стране, впервые в 1880 были отобраны технические приемы борьбы и разработаны правила проведения борцовских поединков?

- а) США;
- б) Германия;
- в) Франция;
- г) Россия.

12. Борьба по французским правилам получила официальное название «классическая борьба», а по английским правилам -

13. Когда и где были проведены первые официальные соревнования лыжным гонкам?

- а) США. 1901;
- б) Германия, 1902;
- в) Норвегия, 1787;

г) Россия, 1904.

14. В каком году в программу Олимпийских игр вошли лыжные гонки?

а) 1891;

б) 1924;

в) 1905;

г) 1939.

15. Женщины впервые допустились до участия на Олимпийских играх по лыжным гонкам в.....?

а) 1896;

б) 1936;

в) 1952;

г) 1928.

Тема: «Олимпийские игры в Москве»

1. В каком городе прошли XXII Летние Олимпийские игры в России?

а) Воронеж;

б) Москва;

в) Калининград;

г) Новосибирск.

2. Назовите крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности.

а) Олимпиада;

б) Спартакиада;

в) Чемпионат Мира;

г) Чемпионат Европы.

3. Какая сборная команда, была бесспорным лидером на Олимпиаде в Москве?

а) Корея;

б) ГДР;

в) СССР;

г) Франция.

4. Как называется комплексное спортивное сооружение, включающее спортивное ядро (футбольное поле, беговые дорожки, места для прыжков и метаний), окруженное трибунами для зрителей, площадки для спортивных игр и др. сооружения (в т. ч. крытые)?

а) Трибуна;

б) площадка;

в) арена;

г) стадион.

5. Как называется термин, под которым принято понимать выполнение участником или командой, выступающей на соревнованиях, тех норм и требований, которые указаны в Положении о данных соревнованиях?

- а) Зачет;
- б) положение;
- в) правило;
- г) принцип.

6. Какая страна стала оказывать сильнейшее давление на МОК и общественное мнение, призывая спортсменов всех стран бойкотировать Московскую олимпиаду, отказаться от участия в ней?

- а) Великобритания;
- б) Испания;
- в) Германия;
- г) США.

7. На каком стадионе проходили соревнования XXII Летних Олимпийских игр?

- а) Спартак;
- б) Зенит;
- в) Лужники;
- г) Локомотив.

8. Как называется положение, занятое спортсменом или командой в соревнованиях?

- а) Турнир;
- б) место;
- в) игра;
- г) зачет.

9. Как называется наивысшее достижение, показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях?

- а) Рекорд;
- б) результат;
- в) успех;
- г) победа.

10. Как называется группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу?

- а) Войско;
- б) команда;
- в) состав;

г) общество.

11. Завершите предложение. Миллионам зрителей во всем мире запомнился последний день Олимпиады XXII Летних Олимпийских игр - её торжественное

12. Как называется часть Олимпийской символики, с 1968 года обязательный атрибут Олимпийских игр?

- а) Талисман;
- б) омулет;
- в) оберег;
- г) ладанка.

13. Завершите предложение. В январе 1980 г. Правительство США развернуло политическую кампанию, связанную с вводом советских войск в

14. Как называются физические лица, находящиеся в месте проведения официального спортивного соревнования, не являющиеся его участниками и иным образом не задействованные в проведении соревнования?

- а) Аудитория;
- б) телезрители;
- в) зрители;
- г) наблюдатели.

15. Завершите предложение. Все соревнования проходят в острой, напряженной, спортивной

Глава 2 Техническая подготовка

Тема: «Двигательные действия и техническая подготовка»

1. Завершите предложение. Движение представляет собой перемещение тела и его звеньев в пространстве и ...

2. Составляющие двигательной активности являются?

- а) Занятия физической культурой;
- б) занятия лфк;
- в) фитнес;
- г) занятия спортом.

Отметьте все правильные позиции.

3. Движение это?

- а) Часть двигательного действия;
- б) перемещение тела человека в целом относительно его окружения;
- в) перемещение;
- г) часть двигательного действия, требующая при его выполнении повышенной концентрации внимания и усилий спортсмена.

Отметьте все правильные позиции.

4. Завершите предложение. В физическом воспитании положительное и качественное решение двигательных задач зависит от умения человека правильно выполнять движения, которые включаются в

5. Правило первое -от простого к сложному...

- а) действия могут быть различной сложности;
- б) простые действия осваиваются сразу;
- в) сложные действия, состоящие из многих движений туловища и его звеньев, раучивают по частям ;
- г) все выше перечисленное.

6. Завершите предложение. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия называется

7. Правило второе - от освоенного к неосвоенному...

- а) двигательное действие осуществляется быстрее и качественнее;
- б) каждое движение разучиваютс помощью подводящих упражнений;
- в) освоив двигательное действие, необходимо научиться правильно им пользоваться;
- г) все выше перечисленное.

8. Завершите предложение. В физическом воспитании обучение двигательным действиям называется

9. Задание на соответствие. Установите соответствие определения и их характеристики:

1.Двигательное умение	А) Уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия
2. Двигательный навык	Б)Уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения
3. Движение	В)Целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз.

4. Двигательное действие	Г) Перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени
--------------------------	--

Глава 3 Физическая культура человека

Тема: « Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека»

1. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена самостоятельно принимать решения, брать на себя руководящую роль в каких-либо действиях в процессе тренировки и соревнований, это?

- а) Упорство;
- б) смелость ;
- в) инициативность;
- г) все выше перечисленное.

2.Задание на соответствие. Установите соответствие определения и их характеристики:

1.Настойчивость	А) Сознательное стремление личности к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи
2. Честность	Б)Способность человека долго переносить неблагоприятные состояния
3. Терпеливость	В)Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена самостоятельно принимать решения, брать на себя руководящую роль в каких-либо действиях в процессе тренировки и соревнований
4. Инициативность	Г) Качество связано с умением выполнять свои обещания,признавать свои ошибки и не бояться высказывать свое мнение

3. Эти качества позволяют человеку сознательно регулировать и управлять своими эмоциями и поведением:

- а) волевые;
- б)моральные;
- в) нравственные;
- г) все выше перечисленное.

4. Завершите предложение. Одним из проявлений нравственных качеств человека является

5. Честность это?

- а) Качество связано с умением выполнять свои обещания;
- б) признавать свои ошибки;
- в) не бояться высказывать свое мнение;

г) все выше перечисленное.

6. Психические свойства человека, которые выражаются в умении подчинить свое поведение общепринятым нормам:

- а) волевые;
- б) моральные;
- в) нравственные;
- г) все выше перечисленное

Отметьте все правильные позиции.

7. Качества, которые воспитываются при выполнении сложных упражнений на спортивных снарядах, упражнений нестандартных условиях, а также в коллективных играх:

- а) смелость;
- б) самообладание;
- в) решительность;
- г) все выше перечисленное.

8. Завершите предложение. Честность необходима при судействе, когда независимо ни от каких условий решение выносится в соответствии с

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЧАСТИ II ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Глава 1. Организация досуга средствами физической культуры

1. Как называется свободное время, которое специально предназначается для отдыха?

- а) Увлечение;
- б) досуг;
- в) тренировка;
- г) перемена.

2. Завершите предложение: Занятия оздоровительной ходьбой и бегом позволяют улучшить

3. Что позволяет набраться сил и энергией во время досуга?

- а) Активный отдых;
- б) медленный бег;
- в) путешествия;
- г) плавание.

4. В какие дни лучше планировать свой досуг?

- а) Понедельник, среда, пятница;
- б) вторник, четверг, суббота;
- в) суббота, воскресенье;
- г) пятница, суббота, воскресенье.

5. В зимнее время, какой вид деятельности можно включать в свой досуг?

- а) Катание на лыжах;
- б) пешие прогулки;
- в) лыжные туристические походы;
- г) все выше перечисленное.

6. Как называются занятия, которые позволяют улучшить работу сердца и дыхания?

- а) Спортивные;
- б) дыхательные;
- в) восстанавливающие;
- г) оздоровительные.

7. Где лучше проводить занятия оздоровительной ходьбой и бегом?

- а) на стадионе;
- б) в лесу;
- в) в спортивном зале;
- г) в лесопарках и скверах.

8. Что представляет собой передвижение ускоренным шагом?

- а) Оздоровительный бег;
- б) оздоровительная ходьба;
- в) плавание;
- г) катание на коньках.

9. Для чего предназначен досуг?

- а) Отдыха;
- б) для сна;
- в) для занятий спортом;
- г) путешествий.

10. Что выполняется в медленном темпе с равномерной скоростью?

- а) Оздоровительный бег;
- б) оздоровительная ходьба;
- в) бег трусцой;
- г) ускорение.

Отметьте все правильные позиции.

11. Что является показателем для контроля темпа и скорости при выполнении оздоровительного бега и оздоровительной ходьбы?

- а) ЧСС;
- б) температуры тела;
- в) количество шагов;
- г) дыхание .

12.Свободное время, которое специально предназначается для отдыха, называется

13. При признаках легкого утомления при выполнении оздоровительной ходьбы снижают:

- а) темп шагов;
- б) количество шагов;
- в) время выполнения;
- г) расстояние дистанции.

14. При первых признаках утомления при выполнении оздоровительного бега:

- а) снизить скорость;
- б) уменьшить дистанцию;
- в) перейти на ходьбу;
- г) остановиться.

15. Какой темп шагов рекомендуется соблюдать при выполнении оздоровительной ходьбы?

- а) От 20 до 30;
- б) от 30 до 40;
- в) от 40 до 50;
- г) от 50 до 60.

16.Что позволяет улучшить занятия оздоровительной ходьбой и бегом

- а) координацию движений;
- б) гибкость;
- в) работу сердца и дыхания;
- г) скорость.

17. Какой должен быть пульс при выполнении оздоровительной ходьбы?

- а) От 60 до 90 уд./мин;
- б) от 90 до 120 уд./мин;
- в) от 100 до 130 уд./мин;
- г) от 130 до 140 уд./мин.

18. Какой должен быть пульс при выполнении оздоровительного бега или бега трусцой?

- а) От 60 до 90 уд./мин;
- б) от 90 до 120 уд./мин;
- в) от 100 до 130 уд./мин;
- г) от 130 до 140 уд./мин.

19. Вставьте пропущенное слово. При первых признаках утомления следует перейти на ходьбу, а затем, восстановив, снова перейти к бегу.

Глава 2. Оценка техники движений

1. Какие способы оценки техники движений существуют?

- а) Способ по внутренним ощущениям;
- б) способ по внешним ощущениям;
- в) способ сравнения результатов;
- г) способ схематичной техники.

Отметьте все правильные позиции.

2. Какие признаки хорошего освоения техники движений относят к оценке техники движений по внутренним ощущениям?

- а) Легкость и непринужденность в выполнении;
- б) уверенное выполнение в различных условиях и ситуациях;
- в) относительное постоянство в показателях пульса и дыхания при многократном выполнении;
- г) а, б, в.

3. Что используют при оценке техники движений?

- а) Спортивный инвентарь;
- б) киносъёмку;
- в) измерительные приборы;
- г) б и в.

4. Сколько способов сравнения используют, с помощью которых оценивают технику движений?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

5. Дается задание попасть футбольным мячом в мишень. Если после удара мяч летит после мишени, то причина этому – недостаточно хорошо

освоена техника удара по мячу. К какому способу сравнения результатов относят эту причину?

- а) С помощью разученного движения оценивается качество выполнения определенного задания;
- б) сравнение с эталонной техникой (образцовым выполнением движения)
- в) сравнение выполнения одного и того же движения разными людьми;
- г) сравнение мысленных представлений о технике выполняемых движений с описаниями и иллюстрациями их эталонной техники.

6. После выполнения движения человек подробно записывает свои мысленные представления о последовательности его элементов, а затем сравнивает их с описанием эталонной техники. К какому способу сравнения результатов это относят?

- а) С помощью разученного движения оценивается качество выполнения определенного задания;
- б) сравнение с эталонной техникой (образцовым выполнением движения);
- в) сравнение выполнения одного и того же движения разными людьми;
- г) сравнение мысленных представлений о технике выполняемых движений с описаниями и иллюстрациями их эталонной техники.

7. Одна ученица быстро и легко передвигается по гимнастическому бревну. Другая, делает эти же движения, но замедленно, неуверенно. К какому способу сравнения результатов относят выполнения упражнений ученицами?

- а) С помощью разученного движения оценивается качество выполнения определенного задания;
- б) сравнение с эталонной техникой (образцовым выполнением движения);
- в) сравнение выполнения одного и того же движения разными людьми;
- г) сравнение мысленных представлений о технике выполняемых движений с описаниями и иллюстрациями их эталонной техники.

8. Во время самостоятельных занятий сравнивают собственную технику движений с образцом, представленным в учебнике или видеозаписью. К какому способу сравнения результатов это относят?

- а) С помощью разученного движения оценивается качество выполнения определенного задания;
- б) сравнение с эталонной техникой (образцовым выполнением движения);
- в) сравнение выполнения одного и того же движения разными людьми;
- г) сравнение мысленных представлений о технике выполняемых движений с описаниями и иллюстрациями их эталонной техники.

9. Как называется способность человека воспринимать какую-либо информацию с помощью органов зрения или слуха?

- а) Память;

- б) осязание;
- в) внимание;
- г) речь.

10. Внимание проявляется при:

- а) рассмотрение рисунков;
- б) наблюдение за действиями других людей;
- в) чтением книг или учебников;
- г) все выше перечисленное.

11. На чем необходимо концентрировать внимание при самостоятельном освоении новых движений?

- а) На качество выполнения разучиваемого движения и его основных элементов;
- б) на количество выполнения разучиваемого движения и его основных элементов;
- в) восприятие техники разучиваемого движения и его основных элементов;
- г) на скорость выполнения разучиваемого движения и его основных элементов.

12. Вставьте пропущенное слово. После получения информации о технике движения необходимо _____ его, что позволяет отдохнуть органам зрения и слуха и запомнить движение.

13. Какая способность человека сохраняет и воспринимает полученную информацию?

- а) Память;
- б) осязание;
- в) внимание;
- г) речь.

14. Какие способности человека важны для качественного освоения техники движений?

- а) Слух;
- б) зрение;
- в) память;
- г) внимание.

15. Продолжите предложение: Память служит основой приобретения знаний, умений, навыков и их последующего.....

16. Чтобы не допустить появления ошибок, нужно во время разучивания постоянно:

- а) сравнивать свои движения с описанием или изображением эталонной техники;
- б) увеличить количество повторений разучиваемого движения;
- в) увеличить скорость выполнения.

Глава 3. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения

1. Какие основные причины возникают при появлении ошибок в технике движений?

- а) Неправильная организация занятий технической подготовкой;
- б) неправильное проведение занятий технической подготовкой;
- в) недостаточная физическая подготовка занимающихся;
- г) недостаточная техническая подготовка занимающихся.

2. Какие упражнения необходимо включать в техническую подготовку?

- а) Подготовительные упражнения;
- б) подводящие упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) А и Б.

3. Когда необходимо выполнять упражнения для освоения новых движений?

- а) При сравнении и неточном выполнении;
- б) всегда;
- в) в конце освоения новых движений;
- г) перед началом освоения новых движений.

4. Как называются физические упражнения, в которых содержатся элементы или связка разучиваемого нового движения?

- а) Специальные упражнения;
- б) подводящие упражнения;
- в) подготовительные упражнения;
- г) специально – подготовительные.

5. Как называются физические упражнения, которые направленно воздействуют на развитие физических качеств, необходимых для освоения нового движения?

- а) Специальные упражнения;
- б) подводящие упражнения;
- в) подготовительные упражнения;
- г) специально – подготовительные.

6. Закончите предложение. Для освоения лазания по канату необходимо выполнять упражнения для развития силы.....

7. Закончите предложение. Для освоения опорного прыжка необходимо выполнять упражнения для развития силы

8. Закончите предложение. Разучиваемую комбинацию разделить на несколько частей, в зависимости от ее

9. В каких условиях выполняется каждая часть комбинации, чтобы определить какие мышцы при этом наиболее сильно напрягаются?

- а) В усложненных условиях;
- б) в облегченных условиях;
- в) нет никакой разницы в каких условиях выполняется комбинация.

10. При каком положении можно определить работу мышц при разучивании комбинации на брусках?

- а) Сед;
- б) наклон;
- в) упор;
- г) выпад.

11. Техника физических упражнений принято называть?

- а) Способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

12. Из каких частей состоит техники бега на короткие дистанции:

- а) выполнение бегом последовательных движений по командам: "На старт!", "Внимание!", "Марш!";
- б) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- в) старт, бег по дистанции, финиш, остановка спортсмена после финиша.

13. Разбег, толчок, полет, приземление – это элементы техники?

- а) Метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) опорного прыжка;
- г) прыжка в длину с разбега.

14. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

- а) Старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
- б) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;

г) разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

15. Опишите технику бега на короткие дистанции:

- а) туловище отклонено назад, поясница прогнута;
- б) туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
- в) туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
- г) энергичные повороты туловища.

16. Физические упражнения – это ...

- а) один из методов физического воспитания;
- б) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) основное средство физического воспитания;
- г) методический прием обучения двигательным действиям.

17. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

18. Пионербол - подводящая игра к освоению:

- а) баскетбола;
- б) волейбола;
- в) флорбола;
- г) футбола.

19. Укажите правильную последовательность разучивания комбинаций акробатических упражнений.

- а) закрепление;
- б) ознакомление;
- в) разучивание;
- г) совершенствование.

20. Наиболее важную часть способа решений двигательной задачи принято обозначать как:

- а) основу техники;
- б) главное звено техники;
- в) корень техники;
- г) детали техники.

21. Соединение отдельных акробатических упражнений с определенной последовательностью, называется?

- а) Окрошка;
- б) связка;
- в) композиция.

22. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет ,приземление;
- б) разбег, подпрыгивание, приземление;
- в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
- г) разбег, толчок, приземление.

23. Назовите фазы прыжка в высоту:

- а) разбег, отталкивание , перелет через планку, приземление;
- б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление;
- в) пробегка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты;
- г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление.

Глава 4. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

1. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры пользуется тестом:

- а) упражнение "мостик";
- б) наклон вперед из положения сидя;
- в) подтягивание.

2. Сопоставьте тесты и физические качества, способности, которое они определяют:

Тест	Физические качества, способности
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

3. Тестом для определения координационных способностей школьника может быть ...

- а) челночный бег 3х10 метров;

- б) 6-минутный бег;
- в) подвижная игра.

4. Измерить длину тела можно с помощью:

- а) секундомера;
- б) ростомера;
- в) динамометра.

5. Уровень развития двигательных способностей человека определяются:

- а) тестами (контрольными упражнениями);
- б) индивидуальными спортивными результатами;
- в) разрядными нормативами единой спортивной классификации;
- г) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

6. Каким упражнением проверить физическое качество – сила:

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

7. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?

- а) Пульс, уровень кровоснабжения;
- б) выносливость, сила, быстрота;
- в) частота дыхания, артериальное давление;
- г) масса тела, рост.

8. Какой из видов спорта дает наибольшую эффективность в отношении развития гибкости:

- а) фитнес;
- б) гимнастика;
- в) аэробика;
- г) пилатес.

9. Во время каких занятий создаются максимальные условия для развития ловкости?

- а) Тяжелой атлетикой;
- б) спортивных и подвижных игр;
- в) бега на длительные дистанции;
- г) прыжков в длину и высоту.

10. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие человека;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое воспитание.

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

- а) 6- ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километра;
- г) плавание 800 метров.

12. Амплитуда движения измеряется в:

- а) минутах;
- б) метрах;
- в) килограммах;
- г) угловых градусах.

13. Спирометр – это прибор для измерения:

- а) силы;
- б) выносливости;
- в) силы мышц спины;
- г) жизненной емкости легких.

14. Динамометр служит для измерения показателей?

- а) Роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

15. Бег на длинные дистанции развивает?

- а) Гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

16. К показателям физического развития относятся?

- а) Сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

17. Быстрота определяется с помощью:

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30 м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

Глава 5. Ведение дневника самонаблюдения

1. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем:

- а) 40-50 уд/мин.
- б) 60-80 уд/мин.
- в) 100-120 уд/мин.
- г) 80-100 уд/мин.

2. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) Кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
- в) психологический настрой;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

3. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) Найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

4. Чем характеризуется утомление:

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

5. С чего необходимо начинать занятия физической культурой, чтобы разогреть и подготовить мышцы к физической нагрузке?

- а) Разминка;
- б) зарядка;
- в) пробежка.

6. С какой периодичностью необходимо устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений при выполнении домашних заданий?

- а) Каждые 40-45 минут;
- б) каждые 20 минут;
- в) каждые 30 минут.

7. Чем еще необходимо дополнять уроки физической культуры для развития двигательных способностей?

- а) Периодическим изучением литературы о двигательных способностях человека;
- б) самостоятельными занятиями, на которых необходимо систематически использовать специально подобранные упражнения;
- в) прогулкой на свежем воздухе.

8. Гиподинамия - это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

9. Какое влияние оказывают физические нагрузки на жизненные процессы?

- а) Активизируют;
- б) усиливают их;
- в) тормозят их.

10. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

11. Отсутствие разминки перед нагрузкой в тренировке чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

12. Какая форма одежды необходимо для выполнения гимнастических упражнений?

- а) спортивный костюм;
- б) утеплённая куртка;
- в) резиновые сапоги;
- г) кроссовки.

13. Сколько времени должна занимать утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) 2–3 минуты;
- б) 10–15 минут;
- в) 30–40 минут;
- г) 1–1,5 часа.

13. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики, способствует?

- а) повышению силы и выносливости;
- б) обучению двигательным действиям;
- в) развитию физических качеств;
- г) воспитанию волевых качеств.

14. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до?

- а) 120 - 130 ударов в минуту;
- б) 130 - 140 ударов в минуту;
- в) 140 - 170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

15. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что?

- а) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы.

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К
ЧАСТИ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Глава 1. Олимпийское движение в России.

***Тема: «Основные этапы развития Олимпийского движения в России
(СССР)».***

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	в	7	а	13	г
2	а	8	г	14	в
3	в	9	1б 2а 3г 4в 5д	15	Л. Латынина, Н. Андрианов, Л. Скобликова, Е. Гришин, Л.Егорова, Н.Зимятов, А. Сальников. А. Попов
4	б	10	б	16	б
5	б	11	б	17	в
6	а	12	б	18	Д.Панкратов, А. Попов, С.Мастеркова, И Привалова, Е.Исинбаева, А. Карелин, А. Немов, С. Журова и др

***Тема: «Краткая характеристика основных видов спорта, входящих в
программу Олимпийских игр».***

№ 1

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	в	6	в	11	б
2	б	7	а	12	Н.А.Озолин, С.Л.Аксельрод, В.П. Филин, П.В. Ратов, В.М. Дьячков и др.
3	а	8	б	13	а
4	а	9	в	14	б
5	в	10	в	15	б

№ 2

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а	6	б	11	в
2	а	7	О.С. Чехов, Ю.Д. Железняк, В.А. Тюрин и др	12	А.Б. Аркадьев, К.И. Бесков, М.И. Якушин, Г.Д. Качалин и др.
3	б	8	б		
4	г	9	а		
5	в	10	г		

№3

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а	6	в	11	в
2	б	7	б	12	Вольная борьба
3	г	8	а	13	в
4	г	9	В.А. Ананьев, В.В. Буре, С.П.Бойченко и др.	14	б
5	в	10	а	15	в

Тема: «Олимпийские игры в Москве»

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	б	6	г	11	заккрытие
2	а	7	в	12	а
3	в	8	б	13	Афганистан
4	г	9	а	14	в

5	а	10	б	15	борьбе
---	---	----	---	----	--------

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К ГЛАВЕ II
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тема: «Двигательные действия и техническая подготовка»

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	времени	4	двигательные действия	7	г
2	а,г	5	г	8	техническая подготовка
3	а, б, в, г	6	техника физических упражнений	9	1б,2а,3г,4в

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К ГЛАВЕ III
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА**

Тема: «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека»

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	в	5	г
2	1а, 2г, 3б, 4в	6	б,в
3	а	7	г
4	честность	8	правилами

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К ЧАСТИ II
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Глава 1. Организация досуга средствами физической культуры

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	б	7	г	13	а
2	работу сердца и дыхания	8	б	14	в
3	а	9	а	15	б
4	в	10	г	16	в
5	г	11	а	17	б
6	г	12	досуг	18	г
				19	дыхание

Глава 2. Оценка техники движений

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а, в	7	в	13	а
2	г	8	б	14	в, г
3	г	9	в	15	использования
4	в	10	г	16	а
5	а	11	в		
6	г	12	выполнить		

Глава 3. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а, б, в, г	9	б	17	б
2	г	10	в	18	б
3	г	11	а	19	б, в, а, г
4	б	12	б	20	б

5	в	13	г	21	б
6	рук	14	в	22	а
7	ног	15	б	23	а
8	сложности	16	в		

Глава 4. Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	б	7	б	13	г
2	а-2; б-3; б-4; г-5; д-6; е-1	8	б	14	г
3	а	9	б	15	г
4	б	10	в	16	в
5	а	11	б	17	б
6	а	12	г		

Глава 5. Ведение дневника самонаблюдения

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	б	6	б	11	в
2	г	7	в	12	а
3	в	8	а	13	б
4	б	9	а	14	г
5	а	10	а	15	б

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/55170507/>
 2. А. П. Матвеев, Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев/ - 11 - е изд. М.: Просвещение, 2021. – 192с.
 3. Физическая культура 1-11: Программы для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2019
- [Физическая культура 7 класс. Тестовые задания.docx](#)