

Физическая культура,
промежуточная аттестация
за курс 2 – 4 класса, 5-7 класс,
8 - 9 класс, для 10 - 11 классов.

Составил:
Учитель физической культуры
Бурков Антон Иванович

Пояснительная записка

Промежуточная аттестация в МБОУ "Марининская СОШ №16" по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из таблицы "Уровень физической подготовленности" (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Требования нормативов учащиеся выполняют в конце учебного года.

1. Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель (преподаватель) физической культуры (далее – учитель). Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

2. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 30, 1000, метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.6. **Наклон вперед из положения «сидя».** На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.7. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.9. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее – отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация
обучающегося ____ класса

Ф.И.О. (в Р.п.)

Задания теста	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.	

<p>9. Выберите родину футбола:</p> <p>а) Франция; б) Англия; в) Италия; г) Россия; д) Бразилия.</p>	
<p>10. На уроках физкультуры нужно иметь:</p> <p>а) джинсы; б) спортивную форму; в) сапоги; г) халат; д) палатку</p>	
<p>11. Олимпийский девиз – это:</p> <p>а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»; в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».</p>	
<p>12. Как часто проходят Олимпийские игры?</p> <p>а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года; д) один раз в пять лет</p>	
<p>13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...</p> <p>а) у горы Олимп; б) в Афинах; в) в Спарте; г) в Олимпии.</p>	
<p>14. Год зарождения Олимпийских игр</p> <p>а) 776 году до н. э.; б) 776 году н. э.; в) 1776 году до н. э.; г) 2012 г н.э.</p>	
<p>15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?</p> <p>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.</p>	

Промежуточная аттестация
обучающегося ____ класса

Ф.И.О. (в Р.п.)

Задания теста	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 будут проходить 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.	
24.На занятиях по гимнастике следует: а) заниматься в школьной форме; б) заниматься без учителя; в) заниматься в спортивной форме с учителем; г) заниматься самостоятельно в раздевалке.	
25.На занятиях по баскетболу нужно играть: а) футбольным мячом; б) волейбольным мячом; в) баскетбольным мячом; г) резиновым мячом.	
26.Количество замен в футболе: а) одна; б) четыре; в) три; г) две.	
27.Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека: а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту; в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.	
28.Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность? а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.	
29.Назовите количество человек в баскетбольной команде: а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.	
30.Игра «Волейбол» появилась в: а) 1905 году; б) 1870 году; в) 1915 году; г) 1895 году.	

Ключ к тестам

теоретическим заданиям Олимпиады по ФК для учащихся 5-7 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	24.-В
10.-В	25.-В
11.-Б	26.-В
12.-Б	27.-Б
13.-В	28.-В
14.-Б	29.-Б
15.-Б	30.-Г

Промежуточная аттестация
обучающегося _____ класса

Ф.И.О. (в Р.п.)

Задания теста	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.	

<p>11.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости. а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.</p>	
<p>12.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе. а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.</p>	
<p>13.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки? а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру.</p>	
<p>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.</p>	
<p>15.Основными источниками энергии являются... а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	

Ключ к тестам

теоретическим заданиям Олимпиады по ФК для учащихся 8-9 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.

Промежуточная аттестация
обучающегося ____ класса

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

6. К циклическим видам спорта относятся...: А) борьба, бокс, фехтование; Б) баскетбол, волейбол, футбол; В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота.	
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности? А) 1516 год в Германии; Б) 1850 год в Англии; В) 1896 год в Греции; Г) 1869 год во Франции.	
8. Главной причиной нарушения осанки является: А) малоподвижный образ жизни; Б) слабость мышц спины; В) привычка носить сумку на одном плече; Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.	
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона: А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);	

<p>Б) Иван Поддубный (борьба); В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика); Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)</p>	
<p>10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: А) календарь соревнований; Б) положение о соревнованиях; В) правила соревнований; Г) программа соревнований.</p>	
<p>11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при: А) скоростных упражнениях; Б) упражнениях «на гибкость»; В) силовых упражнениях; Г) упражнениях на «выносливость».</p>	
<p>12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр? А) НХЛ; Б) НБА; В) МОК; Г) УЕФА.</p>	
<p>13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх? А) скоростной спуск; Б) конькобежный спринт; В) фристайл; Г) лыжные гонки.</p>	
<p>14. Что определяет техника безопасности? А) навыки знаний физических упражнений без травм; Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи; В) правильное выполнение упражнений; Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.</p>	
<p>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.</p>	
<p>16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц? А) растяжение; Б) сокращение; В) эластичность; Г) постоянность состояния</p>	
<p>17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:</p>	

<p>А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;</p> <p>Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;</p> <p>В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;</p> <p>Г) определенным образом организованная двигательная активность.</p>	
<p>18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?</p> <p>А) 6- ти минутный бег;</p> <p>Б) бег на 100 метров;</p> <p>В) лыжная гонка на 3 километров;</p> <p>Г) плавание 800 метров.</p>	
<p>19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?</p> <p>А) 42 км 195 м;</p> <p>Б) 32 км 195 м;</p> <p>В) 50 км 195 м;</p> <p>Г) 45 км 195 м.</p>	
<p>20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?</p> <p>А) Гренобль (Франция);</p> <p>Б) Токио (Япония);</p> <p>В) Пекин (Китай);</p> <p>Г) Сент-Луис (США)</p>	
<p>21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?</p> <p>А) 1.5;</p> <p>Б) 3,5;</p> <p>В) 2, 6;</p> <p>Г) 3,4.5.</p> <p>1. Упражнения «на выносливость».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p> <p>3. Силовые упражнения.</p> <p>4. Скоростные упражнения.</p> <p>5. Упражнения «на гибкость».</p> <p>6. Упражнения «на внимание».</p>	
<p>22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...</p> <p>А) по 8-16 циклов движений в серии;</p> <p>Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;</p> <p>В) до появления болевых ощущений;</p> <p>Г) по 10 циклов в 4 серии.</p>	
<p>23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?</p> <p>А) Жан Жак Руссо;</p> <p>Б) Хуан Антонио Самаранч;</p> <p>В) Пьер де Кубертен;</p> <p>Г) Ян Амос Каменский.</p>	
<p>24. Что такое адаптация?</p> <p>А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;</p> <p>Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;</p> <p>В) процесс восстановления;</p> <p>Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.</p>	

Ответы к тестам для учащихся 10-11 классов

1. А) часть культуры общества и человека;
2. Б) физическое совершенство;
3. А) 1908 год в Лондоне;
4. В) быстроты реакции;
5. Б) до 12 и после 16 часов дня;
6. В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
7. В) 1896 год в Греции;
8. Б) слабость мышц спины
9. А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
10. Б) положение о соревнованиях;
11. В) силовых упражнениях;
12. В) МОК;
13. Г) лыжные гонки.
14. Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
15. Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Г) постоянность состояния
17. Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
18. В) лыжная гонка на 3 километров;
19. А) 42 км 195 м;
20. В) Пекин (Китай);
21. В) 2, 6;
22. В) до появления болевых ощущений;
23. В) Пьер де Кубертен;
24. А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
25. А) 60-80;
26. соскок.
27. утомление

28. упор
29. группировка
30. физические упражнения
31. В) 1980;
32. Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
33. Б) синий
34. В)11
35. В)1920г-Антверпен
36. Г)Америка
37. А) подвижных и спортивных игр
38. А) 5
39. В)выполнение с мячом в руках трех шагов
40. Б) 6
41. В) они вызывают значительное напряжение мышц
42. А)охладить
43. б)кроль на спине
44. в)природных физических свойств человека
45. б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
46. б)выносливость
47. а)способ целесообразного решения двигательной задачи
48. б)быстроты двигательной реакции
49. б)гимнастика
50. б)двигательное действие, доведенное до автоматизма