|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное испытание (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30м,с. | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3\*10 | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), (кол-во раз); на низкой перекладине из виса лежа (д), (кол-во раз) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 15-17лет**

**Теоретические тесты 10-11 классы:**

**1.Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**5. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**9. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….**

а) городу;

б) региону;

в) стране.

**23. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является** ….

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …**

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …**

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

**28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .

**29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

**30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….**

**32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………**

**33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….**

**34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….**

**35. Самым быстрым способом плавания является ………………**

**36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………**

**38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.**

**40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).**