**Промежуточная аттестация с 5-9 классы**

КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

 Содержание текста теоретической подготовки, а так же задания по физической подготовке разработаны в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
* с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
* учебной программой «Физическая культура. 5 - 9 классы» (В. И. Лях - М.:

Просвещение, 2014);

Итоговая контрольная работа ориентирована на учебник: Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоваттельных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М.

Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2014.

1.*Назначение работы:* определить степень сформированности знаний, основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 5 классе.

 2.*Структура работы.*

Работа состоит из двух частей, теоретической в форме теста.

На выполнение тестовой работы отводится 25 минут. Работа состоит из 18 заданий.

1. Практическая часть:

- Приседания «Пистолетик»

- Отжимание

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

- Подтягивание

Практическая часть оценивается по нормативам 5 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные разделы**  | **Число заданий**  |
| Легкая атлетика  | 4  |
| Баскетбол  | 2  |
| Волейбол  | 2 |
| Лыжная подготовка  | 5  |
| Гимнастика  | 5  |

1. *Критерии оценки:* За верное выполнение каждого задания - 1 балл. «3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (9 баллов); «4» ставится если выполнено от 51 - 75% (10-14 баллов); «5» ставится если выполнено от 76-100% (15 -18 баллов).
2. *Апробация работы:* задания взяты из разных источников. (Интернет ресурсы, сборники заданий по физкультуре 5 класса.

**Промежуточная аттестация 5 класс**

 **1.Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

 **2.Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег; б) скрестный шаг; в) выпад.

1. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

1. **Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м; б) 15x28; в) 14x29; г) 15x30.

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

в)4 периода но 8 мин; г) 4 периода по 5 мин.

1. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

1. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:** а) шесть; б) десять; в) двенадцать.

**9.Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

1. **Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

1. **Что называется дистанцией:**

а)расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б)расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в)расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

1. **Что такое интервал:**

а)расстояние между направляющим и замыкающим в колонне:

б)расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в)расстояние между правым и левым флангом в колонне. **14**.**Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**15.Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад: б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; Г) сгибание в тазобедренных суставах.

**16**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;

б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;

в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;

г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое. **17. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а) Мельбурн;б)Мехико; в)Москва; г)Монреаль.

**18.Термин «олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре**

**для учащихся 6-х классов**

На выполнение тестовой работы отводится 25 минут. Работа состоит из 20 заданий.

1. Практическая часть:

- Приседания «Пистолетик»

- Отжимание

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

- Подтягивание

Практическая часть оценивается по нормативам 6 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные разделы**  | **Число заданий**  |
| Легкая атлетика  | 4  |
| Баскетбол  | 2  |
| Волейбол  | 2 |
| Лыжная подготовка  | 6  |
| Гимнастика  | 6  |

1. *Критерии оценки:* За верное выполнение каждого задания - 1 балл. «3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (10 баллов); «4» ставится если выполнено от 51 - 75% (11-15 баллов); «5» ставится если выполнено от 76-100% (16-20 баллов).

**Промежуточная аттестация 6 класс**

**1.Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

 **2.Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег; б) скрестный шаг; в) выпад.

1. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а**)** лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

1. **Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м; б) 15x28; в) 14x29; г) 15x30.

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а**)** 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

в)4 периода но 8 мин; г) 4 периода по 5 мин.

1. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

1. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:** а) шесть; б) десять; в) двенадцать.
2. **Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

1. **Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

1. **Что называется дистанцией:**

а)расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б)расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в)расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

1. **Что такое интервал:**

а)расстояние между направляющим и замыкающим в колонне:

б)расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в)расстояние между правым и левым флангом в колонне. **14**.**Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**15**.**Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад: б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; Г) сгибание в тазобедренных суставах.

**16**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;

б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;

в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;

г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**17. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а)Мельбурн; б)Мехико; в)Москва; г)Монреаль.

**18.Термин «олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. **Одним из основных средств физического воспитания является:**

а)физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

1. **Бег** **на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре**

**для учащихся 7-х классов**

1. *Структура работы.*

Работа состоит из двух частей, теоретической в форме теста.

На выполнение тестовой работы отводится 25 минут. Работа состоит из 22 заданий.

Практическая часть:

- Приседания «Пистолетик»

- Отжимание

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

- Подтягивание

Практическая часть оценивается по нормативам 7 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные разделы**  | **Число заданий**  |
| Легкая атлетика  | 4  |
| Баскетбол  | 3  |
| Волейбол  | 4 |
| Лыжная подготовка  | 5  |
| Гимнастика  | 6  |

1. *Критерии оценки:*

За верное выполнение каждого задания - 1 балл. «3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (11 баллов); «4» ставится если выполнено от 51 - 75% (12-16 баллов); «5» ставится если выполнено от 76-100% (17-22 балла).

**Промежуточная аттестация 7 класс**

 **1.Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

 **2.Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег; б) скрестный шаг; в) выпад.

1. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

1. **Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м; б) 15x28; в) 14x29; г) 15x30.

1. **Высота кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м 00 см; б) 2 м 30 см; в) 3 м 05 см; г) 3 м 30 см

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

в)4 периода но 8 мин; г) 4 периода по 5 мин.

1. **Размер площадки по волейболу:**

а) 18 х 7м; б) 18x8м; в) 18x9м; г) 18x4м

1. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

1. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:** а) шесть; б) десять; в) двенадцать.
2. **Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой; г) верхней боковой; **12. Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

1. **Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

1. **Что называется дистанцией:**

а)расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б)расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в)расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

1. **Что такое интервал:**

а)расстояние между направляющим и замыкающим в колонне:

б)расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в)расстояние между правым и левым флангом в колонне. **17**.**Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**18**.**Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад: б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; Г) сгибание в тазобедренных суставах.

**19**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;

б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;

в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;

г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**20. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а)Мельбурн; б)Мехико; в)Москва; г)Монреаль.

**21.Термин «олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**22. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а)физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

**Промежуточная аттестация**

**по физической культуре**

**для учащихся 8-х классов**

1. *Структура работы.*

Работа состоит из двух частей, теоретической в форме теста.

На выполнение тестовой работы отводится 25 минут. Работа состоит из 24 заданий.

Практическая часть:

- Приседания «Пистолетик»

- Отжимание

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

- Подтягивание

Практическая часть оценивается по нормативам 8 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные разделы**  | **Число заданий**  |
| Легкая атлетика  | 4  |
| Баскетбол  | 5  |
| Волейбол  | 4 |
| Лыжная подготовка  | 6  |
| Гимнастика  | 7  |

1. *Критерии оценки:* За верное выполнение каждого задания - 1 балл. «3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (12 баллов); «4» ставится если выполнено от 51 - 75% (13-18 баллов); «5» ставится если выполнено от 76-100% (19-24 балла).

**Промежуточная аттестация 8 класс**

**1.Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

**2.Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег; б) скрестный шаг; в) выпад.

1. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

1. **Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м; б) 15x28; в) 14x29; г) 15x30.

1. **Высота кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м 00 см; б) 2 м 30 см; в) 3 м 05 см; г) 3 м 30 см **7.** **При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

а) 7; б) 3: в) 6; г) 5.

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

в)4 периода но 8 мин; г) 4 периода по 5 мин.

1. **Размер площадки по волейболу:**

а) 18 х 7м; б) 18x8м; в) 18x9м; г) 18x4м

1. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

1. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:** а) шесть; б) десять; в) двенадцать. **12. Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой; г) верхней боковой; **13. Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

1. **Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

1. **Что называется дистанцией:**

а)расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б)расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в)расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

1. **Что такое интервал:**

а)расстояние между направляющим и замыкающим в колонне:

б)расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в)расстояние между правым и левым флангом в колонне. **18**.**Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**19**.**Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад: б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; Г) сгибание в тазобедренных суставах.

**20**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;

б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;

в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;

г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**21. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а)Мельбурн; б)Мехико; в)Москва; г)Монреаль.

**22.Термин «олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. **Одним из основных средств физического воспитания является:**

а)физическая нагрузка; б) физические упражнения;

в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

1. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

**Промежуточная аттестация**

 **по физической культуре**

**для учащихся 9-х классов**

 1*.Структура работы.* Работа состоит из двух частей, теоретической в форме теста.

На выполнение тестовой работы отводится 25 минут. Работа состоит из 26 заданий.

Практическая часть:

- Приседания «Пистолетик»

- Отжимание

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

- Подтягивание

Практическая часть оценивается по нормативам 9 класса.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержательные разделы**  | **Число заданий**  |
| Легкая атлетика  | 4  |
| Баскетбол  | 5  |
| Волейбол  | 4 |
| Лыжная подготовка  | 6  |
| Гимнастика  |  |

*2.Критерии оценки:* За верное выполнение каждого задания - 1 балл. «3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (13 баллов); «4» ставится если выполнено от 51 - 75% (14-20 баллов); «5» ставится если выполнено от 76-100% (21-26 баллов).

**Промежуточная аттестация 9 класс**

**1.Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

**2.Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**3. Исходным положением для метания является?**

а) разбег; б) скрестный шаг; в) выпад.

1. **Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

1. **Размер баскетбольной площадки:**

а) 13 х 26м; б) 15x28; в) 14x29; г) 15x30.

1. **Высота кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м 00 см; б) 2 м 30 см; в) 3 м 05 см; г) 3 м 30 см **7.** **При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

а) 7; б) 3: в) 6; г) 5.

1. **Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

в)4 периода но 8 мин; г) 4 периода по 5 мин.

1. **Размер площадки по волейболу:**

а) 18 х 7м; б) 18x8м; в) 18x9м; г) 18x4м

1. **Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

1. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:** а) шесть; б) десять; в) двенадцать. **12. Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой; г) верхней боковой; **13. Экстренное торможение на лыжах:**

а) «плугом»; б) на параллельных лыжах; в) лечь на бок или сесть (падением).

1. **Самый распространённый лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный ход; б) одновременный бесшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход:**

а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

1. **Что называется дистанцией:**

а)расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б)расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в)расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

1. **Что такое интервал:**

а)расстояние между направляющим и замыкающим в колонне:

б)расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в)расстояние между правым и левым флангом в колонне. **18**.**Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**19**.**Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад: б) локти широко расставлены;

в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; Г) сгибание в тазобедренных суставах.

**20**.**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху – синее, черное, красное; внизу – желтое, зеленое;

б) вверху – зеленое, черное, красное; внизу – синее, желтое;

в) вверху-красное, синие, черное; внизу – желтое, зеленое;

г) вверху-синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое. **21. Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а)Мельбурн; б)Мехико; в)Москва; г)Монреаль.

**22.Термин «олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. **Одним из основных средств физического воспитания является:**

а)физическая нагрузка; б) физические упражнения;

в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

1. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

1. **К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;

б)рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

 г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

1. **К** **показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкостьи прыгучесть.