

Вопросы
по основам теоретических знаний для учащихся 9 – 11 классов

- 1. Главной причиной нарушения осанки является...**
 - а. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
 - б. Слабость мышц
 - в. Отсутствие движений во время школьных уроков
 - г. Ношение сумки, портфеля на одном плече
- 2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**
 - а. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
 - б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
 - в. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
 - г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений
- 3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**
 - а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
 - б. В 1912 г. за «Оду спорту»
 - в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК
 - г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы
- 4. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**
 - а. Лекарственные средства
 - б. Медицинское обследование
 - в. Физические упражнения
 - г. Туризм
- 5. Правильное дыхание характеризуется...**
 - а. Более продолжительным выдохом
 - б. Более продолжительным вдохом
 - в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
 - г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**
 - а. Затылком, ягодицами, пятками
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками
 - в. Затылком, спиной, пятками
 - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- 7. Релаксация - это ...**
 - а. Физическое и психическое расслабление
 - б. Физическое расслабление
 - в. физиологическое расслабление
 - г. Психическое расслаблении
- 8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**
 - а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
 - б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
 - в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
 - г. Создании специфических духовных ценностей
- 9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**
 - а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
 - б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

- в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- а. Активная двигательная деятельность человека
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- г. Всё вышперечисленное

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка
- б. Физическое совершенствование
- в. Физическое развитие
- г. Физическое упражнение

12. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. Всего выше перечисленного

13. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни
- б. Развитие резервных возможностей организма человека
- в. Сохранение и восстановление здоровья
- г. Подготовку к профессиональной деятельности

15. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1. Адаптационные задачи
- 2. Гигиенические задачи
- 3. Двигательные задачи
- 4. Методические задачи
- 5. Образовательные задачи

- 6. Оздоровительные задачи
- 7. Соревновательные задачи
 - а. 1, 5, 7
 - б. 2, 5, 8
 - в. 1, 5, 6
 - г. 3, 4, 6

17. Смысл физического воспитания заключается...

- а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека
- б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а. Основой техники
- б. Главным звеном техники
- в. Корнем техники
- г. Детальями техники

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в. Соотношением методов обучения и воспитания
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков

20. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 78 – 82 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин
- г. 66 – 72 уд/мин

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа
- б. Осуществления неавтоматизированных движений
- в. Автоматизации двигательного умения
- г. Сознательного управления движениями

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...

- а. Два этапа
- б. Три этапа
- в. Четыре этапа
- г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...

- а. I этапе обучения
- б. II этапе обучения
- в. III этапе обучения
- г. IV этапе обучения

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения
- б. Подводящих упражнений

в. Основы техники

г. Главного звена техники

25. Подводящие упражнения применяются,...

а. Если обучающийся недостаточно физически развит

б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок

г. Если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения

26. Основу двигательных способностей составляют...

а. Двигательные автоматизмы

б. Сила, быстрота, выносливость

в. Гибкость и координированность

г. Физические качества и двигательные умения

27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей

б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота

в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений

г. Все предложенные определения сформулированы корректно

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции

б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений

в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений

г. Все предложенные определения сформулированы корректно

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

а. Быстрый рост абсолютной силы

б. Функциональная гипертрофия мышц

в. Увеличение собственного веса

г. Повышается опасность перенапряжения

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

а. Интервальная тренировка

б. Метод повторного выполнения упражнений

в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью

г. Метод расчленённо-конструктивного упражнения

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

а. Скоростно-силовых упражнений

б. Выпрыгивания вверх с места

в. Подвижных и спортивных игр

г. Прыжков в глубину

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а. Скоростно-силовые способности

б. Личностно-психические качества

в. Факторы функциональной экономичности

г. Аэробные возможности

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а. С помощью методов обучения
- б. С помощью методов воспитания физических качеств
- в. С помощью внушения
- г. С помощью метода контрастных заданий

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

- а. Способность сохранять равновесие
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности
- б. Занятий общеподготовительной направленности
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий
- г. Для урочных форм занятий

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма
- 2. Разучивание двигательных действий
- 3. Коррекция осанки
- 4. Воспитание физических качеств
- 5. Восстановление работоспособности

б. Активизация внимания

а. 1,4.

б. 2, 4.

в. 2, 6,

г. 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...

- а. Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера
- б. Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
- г. Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

- 1. Упражнения «на выносливость»
- 2. Силовые упражнения
- 3. Упражнения «на гибкость»
- 4. Скоростные упражнения
- 5. Упражнения «на координацию»

- а. 1,2,3,4, 5,
- б. 3,2, 1,5,4.
- в. 5, 4, 2,3,1.
- г. 2,3, 1,4,5.

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б. «Приподнятая грудь»
- в. Развернутые плечи, ровная спина
- г. Запрокинутая или опущенная голова

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений
- б. Силовых упражнений
- в. Упражнений «на гибкость»
- г. Упражнений «на выносливость»

42. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

44. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...

- а. Белки и витамины
- б. Витамины и жиры
- в. Углеводы и минеральные элементы
- г. Углеводы и жиры

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье

- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости
- б. При переломах локтевой и бедренной кости
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости

48. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. Совершенствования телосложения
- в. Обеспечения полноценного физического развития
- г. Формирования двигательных умений и навыков

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?

1. Упражнения, увеличивающие гибкость
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

а. 1,2,3,4,5,6,7.

б. 6,7,1,4,5,3.

в. 3,5,7,1,3,2,4.

г. 6,4,5,1,7,3,2

51. Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?

- а. На олимпийском стадионе в Афинах
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр
- в. На вершине горы Олимп
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр

52. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а. Биатлоне
- б. Гимнастике
- в. Лыжных гонках

- г. Полиатлоне
- 53. Что такое «репродуктивное здоровье»?**
- а. Физическая подготовленность человека
б. Это воспроизведение организмами себе подобных
в. Генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития
г. Всё вышеперечисленное
- 53. Что такое «Азимут»?**
- а. Маршрутный лист
б. Угол между направлением на север и направлением движения
в. Ориентир на местности
г. Угол между направлением на юг и направлением движения
- 54. Как определить направление движения на север в ночное время?**
- а. По направлению движения Луны
б. По Полярной звезде
в. По Млечному пути
г. По созвездию Большой Медведицы
- 55. Олимпийские игры в нашей стране проводились ...**
- а. Не проводились
б. В 1976 г
в. В 1980 г
г. В 1984 г
- 56. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...**
- а. 180 – 200 уд/мин
б. 170 – 180 уд/мин
в. 140 – 160 уд/мин
г. 120 – 140 уд/мин
- 57. Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....**
1. В Афинах
2. В Барселоне
3. В Санкт – Петербурге
4. В Атланте
5. В Пекине
6. В Сиднее
- а. 1, 2, 3, 4, 5
б. 2, 3, 4, 5, 6
в. 1, 3, 4, 5, 6
г. 1, 2, 4, 5, 6
- 58. Под тестированием физической подготовленности понимается...**
- а. Измерение уровня развития основных физических качеств
б. Измерение роста и веса
в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы
г. Всё вышеперечисленное
- 59. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...**
- а. 100 метров
б. 200 метров
в. 400 метров
г. 500 метров

- 61. Где проводились последние летние Олимпийские игры XX столетия?**
- а. В Сиднее, Австралия
 - б. Солт-Лейк-Сити, США
 - в. Нагано, Япония
 - г. Афины, Греция
- 62. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?**
- а. Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»
 - б. Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
 - в. Олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир! »
 - г. Пять Олимпийских колец и изображение флага России
- 63. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает...**
- а. Нагрудным знаком
 - б. Дипломом МОК
 - в. Памятной медалью
 - г. Олимпийским Орденом
- 64. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...**
- а. Двадцати дней
 - б. Четырнадцати дней
 - в. Шестнадцати дней
 - г. Восемнадцати дней
- 65. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета?**
- а. Бутовский Алексей Дмитриевич
 - б. Вячеслав Измайлович Срезневский
 - в. Леонид Васильевич Тягачёв
 - г. Николай Николаевич Романов
- 66. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?**
- а. Пьер Де Кубертену
 - б. Анри Дидону
 - в. Анри де Байе-Латур
 - г. Ян Амос Коменский
- 67. Кто был первым президентом МОК?**
- а. Деметриус Викелас
 - б. Пьер Де Кубертен
 - в. Зигфрид Эдстрем
 - г. Эвери Брендедж
- 68. Сколько существовало национальных Олимпийских комитетов в 1950 году?**
- а. Тридцать семь
 - б. Шестнадцать
 - в. Шестьдесят один
 - г. Сто тридцать четыре
- 69. Советская Олимпийская академия основана в...**
- а. 1972 г
 - б. 1987 г
 - в. 1948 г
 - г. 1980 г

- 70. Первый Международный Олимпийский конгресс состоялся в**
- а. 1894 г
 - б. 1946 г
 - в. 1982 г
 - г. 1975 г
- 71. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?**
- а. 18
 - б. 10
 - в. 14
 - г. 16
- 72. Создателем игры в гандбол считается...**
- а. Х. Нильсон
 - б. Л. Ордин
 - в. М. Заяц
 - г. Ф. Шиллер
- 73. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу...**
- а. 325-400 г
 - б. 425-475 г
 - в. 375-425 г
 - г. 475-525 г
- 74. В каком году образована Международная федерация футбольных ассоциаций(ФИФА)?**
- а. 1904 г
 - б. 1900 г
 - в. 1930 г.
 - г. 1898 г
- 75. Первое первенство России по футболу было проведено в...**
- а. 1898 г
 - б. 1900 г
 - в. 1912 г.
 - г. 1914 г.
- 76. Масса футбольного мяча составляет...**
- а. От 396 до 453 г
 - б. От 310 до 396 г
 - в. От 453 до 515 г
 - г. От 296 до 415 г
- 77. Автором создания игры в волейбол считается...**
- а. Элмери Бери
 - б. Вильям Морган
 - в. Ясутака Мацудаира
 - г. Анатолий Эйнгорн
- 78. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?**
- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов

- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

79. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке
- в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
- г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

80. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом

в...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Ключ
для проверки вопросов
по основам теоретических знаний
для учащихся 9 – 11 классов

№ воп- роса	Варианты ответов				№ воп- роса	Варианты ответов			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1		Б			41		Б		
2				Г	42	А			
3		Б			43		Б		
4			В		44				Г
5	А				45	А			
6				Г	46			В	
7	А				47	А			
8			В		48			В	
9		Б			49				Г
10				Г	50				Г
11				Г	51		Б		
12				Г	52			В	
13			В		53		Б		
14	А				54		Б		
15		Б			55		Б		
16			В		56			В	
17	А				57		Б		
18		Б			58	А			
19				Г	59				Г
20	А				60				Г
21			В		61	А			
22		Б			62		Б		
23	А				63				Г
24				Г	64			В	
25		Б			65	А			
26				Г	66		Б		
27		Б			67	А			
28	А				68			В	
29		Б			69		Б		
30		Б			70	А			
31			В		71			В	
32				Г	72	А			
33			В		73		Б		
34	А				74	А			
35				Г	75			В	
36	А				76	А			
37		Б			77		Б		

38	А				78				Г
39			В		79		Б		
40				Г	80				Г

Рекомендуемая литература.

1. Твой Олимпийский учебник: Учебное пособие./В.С. Родиченко и др. – М: Советский Спорт, 2001
2. Основы теории физической культуры: Учебное пособие./Под общей ред. Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова. – Москва, Шуя: ШГПУ, 2002
3. Физическая культура. Школьные олимпиады 9 – 11 кл.: Методическое пособие./ Авт. Сост. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. – М.: Дрофа, 2003
4. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 выпускные классы: Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003
5. Примерные вопросы к государственной аттестации по образовательной области «Физическая культура», которые являются основанием для разработки экзаменационного материала для итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений Российской Федерации всех видов.
6. «Физическая культура. Материалы для подготовки и проведения экзамена в 9 классе». 2003г. Б.И. Мишин, Г.И. Погадаев, Б.О. Хренников.
- 7.«Готовые экзаменационные ответы, физическая культура, 11 класс».Изд-во «Тригон», 2004г.
- 8.Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие.2003. Составитель Б.И. Мишин.
- 9.Настольная учителя физической культуры. – 2000. Г.И. Погадаев.
10. «Физическая культура. 9–11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений. – 2003.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Экзаменационные вопросы и ответы. Физическая культура. 9 – 11 классы: Учебное пособие. – М.: АСТ – ПРЕСС ШКОЛА, 2003.
12. Гуляев А. И. Олимпиаду школьников принимают волжане // Физическая культура в школе. - 2003. - N 7. - С. 10-14
13. Матвеев А.П. А.А. Красников, Т.В. Петрова. Вновь о Всероссийской олимпиаде школьников. –2001. - №1. – С. 4-12
яев А. И. Московская Олимпиада школьников. – 2004 - №6. – С. 9-

