

Ф.И. _____

Класс _____

**Контрольная работа по физической культуре
для обучающихся 10 – классов (Юноши).**

За каждый правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл. Ответ считается правильным, если данное задание выполнено полностью и без ошибок. При количестве баллов от 25 – 30 - обучающийся получает оценку « 5 », от 20– 24 - обучающийся получает оценку « 4 », от 15 – 19 - обучающийся получает оценку « 3 », 14 и менее правильных ответов - обучающийся получает оценку « 2 ».

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. 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.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим; б — Китай; в — Греция; г — Египет.

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии; б — в Спарте; в — в Афинах.

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

6. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет; б — 4 года; в — 2 года; г — 3 года.

7. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни; б — наследственность; в — климат.

8. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог; б — тепловой удар; в — перегревание; г — солнечный удар.

9. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

10. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

12. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам; б — 17-18 годам; в — 19-20 годам; г — 22-25 годам.

13. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость; б — гибкость; в — ловкость; г — бодрость;

д — выносливость; е — быстрота; ж — сила.

14. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

15. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике; в — спринту;

б — спортивным играм; г — бобслею.

16. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт; б — высокий старт; в — вид старта по желанию бегуна.

17. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног; б — типа потягивания; в — махового характера; г — для мышц шеи.

18. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно; в — только через рот;

б — через рот и нос одновременно; г — только через нос.

19. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а — 3 минуты; б — 7 минут; в — 5 минут; г — 10 минут.

20. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения; в — из зоны защиты;

б — с любой точки площадки; г — с любого места внутри трех очковой линии.

21. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2; б — 4; в — 3; г — 5.

22. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание; б — лазанье; в — прыжки; г — метание; д — группировка; е — упор.

23. Пять олимпийских колец символизируют:

а — пять принципов олимпийского движения;

б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

24. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а - «с разбега»; б - «перешагиванием»; в - «перекатом»; г - «ножницами».

25. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека; в — нехватка витаминов в организме;

б — повышенная двигательная активность человека; г — чрезмерное питание.

26. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а - «Быстрее, выше, сильнее»; б - «Главное не победа, а участие»; в - «О спорт — ты мир!».

27. Как расшифровывается ВФСК ГТО:

28. Какие виды не входят в сдачу комплекса ВФСК ГТО:

а - стрельба; б - лапта; в - плавание; г - бег.

29. Что вручается за сдачу комплекса ВФСК ГТО:

а - удостоверение и значок;

б - удостоверение;

в - значок;

г - медаль и грамота

30. Кто имеет право сдать комплекс ВФСК ГТО:

а - все;

б - все кто имеет допуск врача;

в - все те кого выберет учитель;

г - все те кого выберет судейская комиссия.

**Ответы на задания теста по «физической культуре»
учащихся 10-х классов (Юноши).**

1.	в
2.	а
3.	в
4.	а
5.	в
6.	б
7.	а
8	б
9	б
10.	в
11.	б
12.	г
13.	а, г
14.	б
15.	а
16.	б
17.	б
18.	в
19.	в
20.	г
21.	в
22.	а, б, в
23.	в
24.	а
25.	а
26.	а
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду

27.	и обороне"
28.	б
29	а
30.	б