

Контрольная работа по физкультуре 10-11 класс  
Максимальное количество баллов за работу – 42.

**1. В каком виде спорта ограничено количество касаний мяча?**

1. в футболе
2. в волейболе
3. в баскетболе
4. всё перечисленное

**2. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?**

1. прыжки в длину
2. упражнения для мышц брюшного пресса и спины
3. игра в волейбол
4. передвижение на лыжах

**3. Что является физическим качеством человека?**

1. скоростно-силовые качества
2. координационные качества
3. быстрота
4. скорость

**4. На обучение двигательным действиям и получение физкультурноспортивных знаний направлен процесс**

1. физического развития
2. физического образования
3. физического воспитания
4. спортивной подготовки

**5. Что из перечисленного относится к показателям объёма физической нагрузки?**

1. высота в прыжке в длину
2. амплитуда движения
3. количество повторений упражнения
4. скорость бега по дистанции

**6. Трёхкратный олимпийский чемпион в лыжных гонках.**

1. Александр Устюгов • Александр Попов
2. Александр Карелин
3. Александр Большунов

**7. Средством воспитания выносливости является**

1. бег на дистанцию 30 м
2. челночный бег 3 × 10 м

3. бег на дистанцию 3000 м
4. все перечисленные

**8. Физическая подготовленность – это**

1. уровень физического развития
2. результат физической подготовки
3. физическое состояние
4. процесс повышения уровня физических качеств и способностей

**9. Какой метод используется при воспитании общей выносливости?**

1. сопряжённый метод
2. метод расчленённо-конструктивного упражнения
3. равномерный метод
4. метод наглядного воздействия

**10. Выносливость – это способность**

1. противодействовать сопротивлению
2. преодолевать сопротивление
3. длительно выполнять работу
4. противостоять утомлению

**11. Техникой физического упражнения называется**

1. способность выполнять двигательное действие с обязательным контролем сознания
2. спортивный результат
3. эффективный способ выполнения двигательного действия
4. способность выполнять двигательное действие автоматизированно

**12. Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представлен заданиями**

1. по теории и гимнастике
2. по гимнастике и лёгкой атлетике
3. по теории и двум практическим видам
4. по теории и трём практическим видам

**13. В каком виде спорта необходимо преимущественное проявление двигательных координационных способностей?**

1. плавание
2. шахматы
3. дартс
4. гиревой спорт

**14. По команде «Кру-ГОМ!» занимающиеся должны выполнить поворот**

1. на 90° в сторону левого плеча
2. на 90° в сторону правого плеча
3. на 180° в сторону левого плеча
4. на 180° в сторону правого плеча

**15. Компактный схематический рисунок, отображающий узнаваемые черты какого-либо вида спорта.**

1. пентагон
2. пентаграмма
3. иероглиф
4. пиктограмма

**16. Какое из перечисленных упражнений НЕ является циклическим?**

1. бег
2. метание мяча
3. езда на велосипеде
4. плавание

**17. Какое из упражнений относится к группе естественно-прикладных?**

1. сальто назад
2. бег
3. ведение мяча в футболе
4. прыжок в воду

**18. Сколько ступеней выделяют при выполнении норм ВФСК «Готов к труду и обороне»?**

Ответ: \_\_\_\_\_ .

**19. В каком году состоятся следующие Игры Олимпиады?**

Ответ: \_\_\_\_\_ .

**20. Какова величина частоты сердечных сокращений в минуту у занимающегося физической культурой, если за 45 секунд было зарегистрировано 66 ударов?**

Ответ: \_\_\_\_\_ .

**21. Напишите фамилию участницы трёх Олимпийских игр, девятикратной олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике, лидера среди отечественных и российских спортсменов по количеству олимпийских побед.**

Ответ: \_\_\_\_\_ .




**22. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.**

1) быстрота	А) баскетбол
2) гибкость	Б) плавание, спринт
3) сила	В) гиревой спорт
4) выносливость	Г) синхронное плавание
5) ловкость	Д) лёгкая атлетика, бег на длинные дистанции

**Ответ:**

1	2	3	4	5

**23. Дайте правильную формулировку гимнастическим упражнениям.**

А)		1) равновесие
		2) полуприсед
Б)		3) выпад вперёд
		4) присед на одной
В)		5) сед
		6) стойка
Г)		7) наклон

		8) выпад вправо
Д)		9) выпад влево
		10) присед

Ответ:

А	Б	В	Г	Д

**24. Расположите в верной последовательности действия в занятии по лёгкой атлетике.**

1	бег 60 метров
2	комплекс общеразвивающих упражнений
3	отработка низкого старта
4	бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, многоскоки

Ответ: \_\_\_\_\_.

**25. Отгадайте загадку. В ответ запишите одно слово в именительном падеже, единственном числе. Стань-ка на снаряд, дружок.**

Раз – прыжок, и два – прыжок, Три  
– прыжок до потолка, В воздухе  
два кувырка!

Что за чудо-сетка тут?

Для прыжков снаряд – ...

Ответ: \_\_\_\_\_.

**26. Решите ребус.**



Ответ: \_\_\_\_\_ .

#### Критерии оценивания заданий

Задания № 1–17. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный – 0 баллов. Задания

№ 18–21. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, неправильный – 0 баллов.

Задание № 22–23. Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неверное – 0 баллов.

Задание № 24. Правильно выполненное задание этой группы оценивается в 3 балла, неправильно – 0 баллов. Промежуточных баллов не предусмотрено.

Задание № 25–26. Верный ответ оценивается в 2 балла, неверный – 0 баллов.

5	4	3	2
42-36 баллов	35-30 баллов	29-20 баллов	19 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114561

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 22.04.2025 по 22.04.2026