

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 двигательно-координационных способностей?

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

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

- на 90° в сторону левого плеча
- на 90° в сторону правого плеча
- на 180° в сторону левого плеча
- на 180° в сторону правого плеча

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

- пентагон
- пентаграмма
- иероглиф
- пиктограмма

16. Какое из перечисленных упражнений НЕ является циклическим?

- бег
- метание мяча
- езды на велосипеде
- плавание

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

- салто назад
- бег
- ведение мяча в футболе
- 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: _____ .

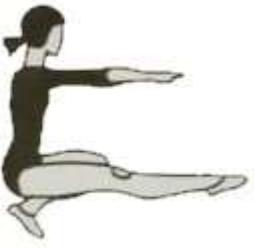
22. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

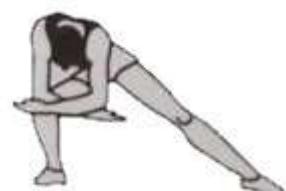
1) быстрота	A) баскетбол
2) гибкость	Б) плавание, спринт
3) сила	В) гиревой спорт
4) выносливость	Г) синхронное плавание
5) ловкость	Д) лёгкая атлетика, бег на длинные дистанции

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:

A	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: _____ .

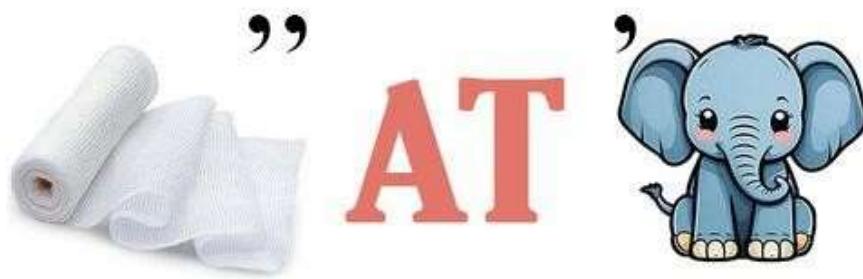
25. Отгадайте загадку. В ответ запишите одно слово в именительном падеже, единственном числе. Стань-ка на снаряд, дружок.

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