

**Демонстрационная версия контрольно-измерительных материалов по
физической культуре
10 класс 2021-2022 учебный год**

Входная работа (10 класс)

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

4. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

7. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

8. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

9. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

10. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

Критерии оценивания результатов тестирования.

Каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»- ставится за правильное выполнение 10 заданий;

Оценка «4»- за правильное выполнение 8-9 заданий;

Оценка «3»- за правильное выполнение 6-7 заданий;

Оценка «2»- за правильное выполнение менее 6 заданий

Промежуточная работа (10 класс)

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.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

5.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.

6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

9. 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.

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

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

Критерии оценивания результатов тестирования.

Каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»- ставится за правильное выполнение 10 заданий;

Оценка «4»- за правильное выполнение 8-9 заданий;

Оценка «3»- за правильное выполнение 6-7 заданий;

Оценка «2»- за правильное выполнение менее 6 заданий

Итоговая работа (10 класс)

1. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

2. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

3. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;
в — временем и количеством повторений двигательных действий;
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

6. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7. 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 целостно-аналитического упражнения.

8. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;
б — спортивным играм;
в — спринту;
г — бобслею.

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

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

10. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;
б — упражняю;
в — преодолевающий.

11. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а — Осло;
б — Саппоро;
в — Сочи;
г — Ванкувере.

12. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б — генетикой и наследственностью человека;
в — влиянием социальных и экологических факторов;
г — двигательной активностью человека.

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

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

14. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;
б — через рот и нос одновременно;
в — только через рот;
г — только через нос.

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

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут;

г — 10 минут.

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

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

17.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.

18.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

19.Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

20.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

Критерии оценивания результатов тестирования.

Каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»- ставится за правильное выполнение 18-20 заданий;

Оценка «4»- за правильное выполнение 15-17 заданий;

Оценка «3»- за правильное выполнение 12-14 заданий;

Оценка «2»- за правильное выполнение менее 11 заданий