

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»

Итоговая контрольная работа по физической культуре

для обучающихся 10-х классов

Пояснительная записка

Итоговая контрольная работа проводится с целью оценки уровня сформированности предметных результатов по физической культуре по темам, изученным в 10 классе. Контрольная работа по физической культуре для 10 класса включает задания из следующих содержательных разделов:

- спортивные игры;
- гимнастика;
- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка

На выполнение контрольной работы отводится 1 урок (40 минут). Работа содержит 30 заданий:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения.

Оценивание работы:

«5» – 90% (27 правильных ответов и более)

«4» – 70% (21 правильных ответов и более)

«3» – 50% (без ошибок выполнено не менее заданий);

«2» – 30%. (9 правильных ответов)

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 10 класса

Демонстрационный вариант

1. Какие виды не включает в себя легкая атлетика?

- 1) ходьбу и бег
- 2) прыжки и метания
- 3) многоборье
- 4) опорные прыжки

2. Какого вида многоборья не бывает?

- 1) пятиборья
- 2) семиборья
- 3) девятиборья
- 4) десятиборья

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- 1) наклоном головы
- 2) углом отталкивания ногой от дорожки
- 3) постановкой стопы на дорожку
- 4) работой рук

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- 1) повышению скорости бега
- 2) скованности всех движений бегуна
- 3) увеличению длины бегового шага
- 4) более сильному отталкиванию ногами

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- 1) сокращает длину бегового шага
- 2) увеличивает скорость бега
- 3) способствует выносу бедра вперед-вверх
- 4) помогает скоординировать движения

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- 1) узкой постановке ступней
- 2) свободной работе рук
- 3) незаконченному толчку ногой
- 4) снижению скорости бега

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- 1) улучшению спортивного результата
- 2) увеличению длины бегового шага
- 3) снижению скорости бега
- 4) более сильному толчку ногой

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- 1) стартование, разгон, финиширование, старт
- 2) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
- 3) набор скорости, финиш
- 4) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

9. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

- 1) с низкого старта
- 2) с высокого старта
- 3) с хода
- 4) с опорой на одну руку

10. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

- 1) бег по пересечённой местности
- 2) марафонский бег
- 3) кросс
- 4) бег с препятствиями

11. При какой температуре воздуха можно проводить занятия по лыжной подготовке:

- а) до -15°C
- б) до -21°C
- в) до -18°C

12. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах:

- а) зигзагом
- б) наискось
- в) прямо

13. Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

- а) лыжи для прыжков трамплина
- б) лыжи для слалома
- в) лыжи для туризма

14. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода
- б) на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода
- в) длина лыж не имеет значения

15. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

- а) длина лыж не имеет значения
- б) на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- в) на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода

16. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:

- а) коньковый
- б) классический
- в) одновременно

17. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»:

- а) отталкивание палками
- б) постановкой палок
- в) постановкой одной из лыж

18. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на:

- а) основе закономерностей и принципов
- б) основе спортивного календаря
- в) основе морфологических показателей спортсмена

19. Двигательный навык характеризуется:

- а) постоянным осмыслением выполняемых действий
- б) оптимальными действиями лыжника
- в) минимальным контролем со стороны сознания

20. Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

- а) соревновательный метод
- б) сочетание нагрузки и отдыха
- в) переменный метод

21. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

- а) торможение падением
- б) плугом
- в) боком

22. Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

- а) правилами соревнований
- б) методикой обучения
- в) биологическими ритмами человека

23. Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

- а) да
- б) нет
- в) зависит от вида соревнований

24. Главное условие в период первоначального обучения передвижению на лыжах состоит в:

- а) развитии специальных физических качеств
- б) создании правильного образа действия
- в) выборе качественного лыжного инвентаря

25. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:

- а) 1956
- б) 1984
- в) 1989

26. Главная сила, действующая на лыжника при спуске:

- а) сила сопротивления воздуха
- б) сила тяжести
- в) движущая сила

27. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем:

- а) одновременным двухшажным
- б) одновременным одношажным
- в) попеременным двухшажным

28. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а) попеременный четырехшажный ход
- б) попеременный четырехэтажный ход
- в) попеременный двухшажный ход

29. Более рациональный (экономичный) лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

30. Какой способ передвижения на лыжах существует:

- а) попеременный четырехэтажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) постоянный четырехэтажный ход