

## Контрольные задания по физической культуре 10-11 класс

1. Торможение «плугом» выполняется:
  - а) за счёт разведения пяток, постановки лыж на внутренние ребра лыж;
  - б) за счёт сведения носков лыж и постановки лыж на внутренние рёбра;
  - в) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток в сторону и постановки лыж на внутренние рёбра;
  - г) за счёт сведения носков лыж, разведения пяток и постановки лыж на внешние рёбра.
  
2. При появлении признаков обморожения необходимо:
  - а) растереть варежкой поверхность тела рядом с обморожением;
  - б) растереть поверхность тела рядом с обморожением снегом;
  - в) растереть варежкой место обморожения;
  - г) растереть место обморожения.
  
3. В какой последовательности происходит прыжок в длину?
  - а) толчок, полёт, приземление, разбег;
  - б) полёт, приземление, разбег, толчок;
  - в) разбег, толчок, полёт, приземление;
  - г) разбег, приземление, толчок, полёт.
  
4. Рекорд Елены Исинбаевой, установленный на Олимпийских играх в Пекине составляет:
  - а) 4м 90 см;
  - б) 5м 00 см;
  - в) 5м 05 см;
  - г) 5м 10 см.
  
5. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
  - а) Хуан Антонио Самаранч (Испания);
  - б) Пьер де Кубертен (Франция);
  - в) Жан Рогг (Бельгия);
  - г) Деметриус Викелас (Греция).
  
6. Когда прошли первые зимние Олимпийские игры?
  - а) 1924 г.;
  - б) 1896 г.;
  - в) 1928 г.;
  - г) 1956 г.
  
7. Что относится к спортивной гимнастике:
  - а) упражнения с лентами;
  - б) упражнения с мячом;
  - в) упражнения на тренажёре;
  - г) упражнения на коне.

8. Опорный прыжок – это:

- а) упражнения на бревне;
- б) упражнения на брусках;
- в) прыжок через барьер;
- г) прыжок через коня.

9. Перед началом выполнения заданий по физической культуре следует:

- а) почитать книгу;
- б) сделать разминку;
- в) поиграть в футбол;
- г) помыть пол.

10. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:

- а) двигаться по обледенелым склонам;
- б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;
- в) двигаться по местности, где растёт кустарник;
- г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.

11. Сколько раз наши футболисты становились чемпионами Олимпийских игр?

- а) три;      б) один;      в) два;      г) ни разу.

12. Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, сенильная кислота и другие ядовитые вещества, отравляют организм, разрушают многие его системы. На какие системы организма человека, в первую очередь, влияет табакокурение?

- а) сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему;
- б) дыхательную систему, пищеварительную систему;
- в) сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему, нервную систему;
- г) дыхательную систему, нервную систему, эндокринную систему.

13. Углеводы – это:

- а) строительный материал нашего организма, активнейшие участники создания и постоянного обмена клеток и тканей организма;
- б) самый главный источник энергии в организме;
- в) обеспечивает рост и восстановление клеток и тканей организма, сопротивляемость организма к каким-либо внешним воздействиям;
- г) участвуют в пластических процессах формирования костей и тканей, образовании белковых структур, регулируют обмен веществ и жидкости.

14. Назовите размеры баскетбольной площадки:

- а) 28м x 14м;      б) 30м x 15м;      в) 32м x 16м;      г) 28м x 15м.

15. Подача в волейболе выполняется из зоны:

- а) №3;      б) №6;      в) №1;      г) №5.

16. Выберите родину футбола:

- а) Франция; б) Англия; в) Италия; г) Бразилия.

17. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека: а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту; в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

18. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.

19. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10;      б) 5;      в) 12;      г) 8.

20. Игра « Волейбол» появилась в:

- а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции.

### **10-11 класс (ответы)**

1-в;

2-а;

3-в;

4-в;

5-б;

6-а;

7-г;

8-г;

9-б;

10-г;

11-в;

12-а;

13-б;

14-в;

15-в.

16-в;

17-б;

18-в;

19-а;

20-б.