**Итоговая контрольная работа для учащихся 10 –х классов.**

За каждый правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл. Ответ считается правильным, если данное задание выполнено полностью и без ошибок и исправлений. При количестве баллов от 13 – 15- обучающийся получает оценку «5», от 11– 13- обучающийся получает оценку «4», от 7 – 10 - обучающийся получает оценку «3 », 6 и менее правильных ответов - обучающийся получает оценку «2»

**1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся**…

  а - переоценивают свои возможности;

б - следует указаниям преподавателя;

в - владеют навыками выполнения движений;

 г - не умеют владеть своими эмоциями;

2**. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

 а - техникой бега;

б - скоростью бега;

в - местом проведения занятий;

 г - работой рук;

**3. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике начало бега на короткую дистанциюсчитается …**

 а - с низкого старта;

б - с высокого старта;

в - с основной стойки;

 г - из положения «упор лёжа»;

**4. 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;

г - **развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств;**

**5. 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;

**6. 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;

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

а - 5 лет;

б - 4 года;

в - 2 года;

г - 3 года;

**8. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а - стойкость;

б - гибкость;

в - ловкость;

г - бодрость;

д - выносливость;

е - быстрота;

ж - сила.

**9. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а - выносливость;

б - скоростно-силовые и координационные;

в - гибкость;

г - быстрота;

**10. 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;

**11. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:**

а - баскетбол,

б - бег 500 м;

в - волейбол;

г - художественная гимнастика;

**12. Главной причиной нарушения осанки является...**

а - слабость мышц;

б - привычка к определенным позам;

в - отсутствие движений во время школьных уроков;

г - ношение сумки, портфеля в одной руке;

**13. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

а - физическая рекреация;

б - воспитание;

в - спорт;

г - физическая реабилитация;

**14. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**

а - Да, является;

б - Нет, не является;

**15. Как называется эффективный способ выполнения физического упражнения?**

а - двигательное умение;

б - двигательный навык;

в - техника физического упражнения;

г - физическое совершенство;

**Правильные ответы:**

|  |  |
| --- | --- |
| № | ОТВЕТ |
| 1 | А |
| 2 | В |
| 3 | А |
| 4 | А |
| 5 | Б |
| 6 | В |
| 7 | Б |
| 8 | А,Г |
| 9 | Б |
| 10 | Г |
| 11 | Г |
| 12 | А |
| 13 | В |
| 14 | А |
| 15 | В |