**Промежуточная аттестация**

**Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов**

1 вариант

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**2. 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.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

**а.** белки и жиры; **б.** витамины и жиры; **в.** углеводы и витамины; **г.** белки и витамины.

**4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз; б) гипервитаминоз; в) переутомление.

**5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**7.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды

**2 блок**: **олимпийские знания**

**1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…**

**а.**В. Алексеев; **б.**В. Иванов; **в.**н.Орлов; **г.**Н. Панин-Коломенкин.

**2. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Томас Бах

**3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

**а.**Италия; **б.**Бразилия;  **в.**Россия; **г.**Болгария.

**4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал…**

**а.** Токио; **б.** Чикаго; **в.** Рио-де-Жанейро; **г.** Мадрид.

**5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

**а.** Римский император Феодосий I.;

**б.** Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

**в**. Философ-мыслитель древности Аристотель;

**г.** Хуан Антонио Самаранч.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. 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 поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

**2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
в) уйти с занятия к врачу

**6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной б) более лёгкой в) обычной

**7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем
б) самостоятельно
в) со страховщиком

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».**

**а.** сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

**б.** не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

**в.** сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

**г.** относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения…**

**а.** способствующие повышению быстроты движений;

**б.** способствующие снижению веса тела;

**в.** объединенные в форме круговой тренировки;

**г.** способствующие увеличению мышечной массы.

**3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

**а.** слабую, среднюю, сильную;

**б.** оздоровительную, физкультурную, спортивную;

**в.** без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**г.** основную, подготовительную, специальную.

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

**а.** гибкость; **б.** ловкость; **в.** быстрота; **г.** реакция.

**5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

**а.** скоростным индексом;

**б.** скоростной выносливостью;

**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей;

**г.** абсолютным запасом скорости.

**6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется**...

**7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как**...

**Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов**

1. вариант

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………**

**4. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**5. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**6. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**2 блок**: **олимпийские знания**

**1. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом**…

**2. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

**а.**Америка;

**б.**Финляндия;

**в.**Германия;

**г.**Россия.

**3. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

**а.** США;

**б**. Китай;

**в.** Великобритания;

**г.** Россия.

**4. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…**

**а**. спортивной гимнастике;

**б.**художественной гимнастике;

**в.**синхронном плавании;

**г.**лёгкой атлетике.

**5. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Томас Бах

**6. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**2. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной б) более лёгкой в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**а) бежать кратчайшим путём
б) бежать только по своей дорожке
в) бежать к учителю

**4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1.** **Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

**а.** физической нагрузкой;

**б.**интенсивностью физической нагрузки;

**в.** моторной плотностью урока;

**г.** общей плотностью урока.

**2. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как**...

**3. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению**…

**4. Расстояние по фронту между занимающимися называется**…

**5. Назовите основные физические качества человека:**

**а.**быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.**быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.**быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**6. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.**6м х 9м; **б.**6м х 12м; **в.**9м х 12м; **г.**9м х18м.

**7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.**челночный бег; **б.**подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку; **г.**упражнения «на равновесие».

**8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.**подводящими;

**б.**корригирующими;

**в.**имитационными;

**г.**общеразвивающими.

Ответы:

**1 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блокЗнания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Б | Г | А | Б |
| 2 | А | Г | В | А |
| 3 | А | В | В | Г |
| 4 | А | В | А | А |
| 5 | Здоровье |  | В | Б |
| 6 | Допинг |  | А | Строем |
| 7 | А |  | А | Кувырок |
| 8 |  |  |  |  |

**2 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 блок Здоровый образ жизни | 2 блок Олимпийские знания | 3 блок Техника безопасности | 4 блокЗнания по теории и методике физической культуры |
| 1 | Б | Палестра | В | Г |
| 2 | А | Г | В | Гибкость |
| 3 | Здоровье | А | В |  Роста |
| 4 | Б | Г | А | Интервалом |
| 5 | А | Г | В | Б |
| 6 | В | А |  | Г |
| 7 |  |  |  | Г |
| 8 |  |  |  | Б |

**Практическая часть для обучающихся 10 -11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Юноши** | **Девушки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100м | 13.4 | 14.3 | 15.8 | 16.0 | 17.2 | 17.6 |
| Бег 1000 | 3.29 | 4.02 | 4.17 | 4.22 | 5.11 | 5.29 |
| Прыжок в длину с места | 230 | 210 | 195 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз) |  |  |  | 44 | 36 | 33 |

**Используемая литература:**

1.Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2011.

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- М.: Просвещение 2014.

 3. Нормативы испытаний (тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного

 комплекса «Готов к труду и обороне»(V-VI ступени)