Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр образования № 170

Колпинского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБСУЖДЕНОна МО учителей **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** ГБОУ Центра образования № 170Колпинского района Санкт-Петербурга протокол № от 2019 г. | ПРИНЯТО Решением педагогического советаГБОУ Центра образования № 170Колпинского района Санкт-Петербурга протокол № от 2019 г.Председатель педагогического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин | УТВЕРЖДАЮДиректор ГБОУ Центра образования № 170Колпинского районаСанкт-Петербурга\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин Приказ № от .2019 г. |

Физическая культура

Промежуточная аттестация за 10 класс

Форма аттестации — итоговая контрольная работа

Аттестационная контрольная работа по физической культуре

 за 10 класс

Вариант №1

1. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:

а) у горы Олимп

б) в Афинах

в) в Спарте

г) в Олимпии.

1. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец. Что обозначает?

а) земля, небо, воздух, вода, человек

б) 5 континентов

в) 5 видов спорта

г) 5 цветов радуги.

1. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми

б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) синоним Олимпийских игр

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

а) физических и психических качеств людей

б) техники двигательных действий

в) работоспособности человека

г) природных физических свойств человека.

1. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется...

а) воспитание

б) здоровье

в) совершенство

г) культура.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа служит для развития какой двигательной способности?

а) быстроты

б) силы

в) выносливости

г) координации движений.

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности

б) следуют указаниям преподавателя

в) владеют навыками выполнения движений

г) не умеют владеть своими эмоциями.

1. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр

б) «челночного» бега

в) прыжков в высоту

г) метаний.

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

а) водой

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом.

1. Что надо знать для профилактики избыточного веса?

а) меньше есть

б) меньше пить

в) регулярно заниматься спортом

г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

1. Какой приём используют в баскетболе, чтобы послать мяч как можно дальше?

а) передача одной рукой от плеча

б) передача двумя руками от груди

в) передача ногой

г) передача с ударом об пол.

1. К чему приводит курение?

а) к улучшению деятельности нервной системы

б) к вырабатыванию иммунитета против простудных заболеваний

в) к ухудшению снабжения мышц кровью и эластичности лёгких

г) к улучшению показателей двигательной подготовленности.

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

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

а) — спорт

б) — система физического воспитания

в) — физическая культура.

1. 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.

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

а) — развитие

б) — закаленность

в) — тренированность

г) — подготовленность.

1. 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.

1. 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.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а) — Рим

б) — Китай

в) — Греция

г) — Египет.

1. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а) — в Олимпии

б) — в Спарте

в) — в Афинах.

Аттестационная контрольная работа по физической культуре за 10класс

Вариант №2

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

а) — 5 лет

б) — 4 года

в) — 2 года

г) — 3 года.

1. Зимние игры проводятся:

а) — в зависимости от решения МОК

б) — в третий год празднуемой Олимпиады

в) — в течении последнего года празднуемой Олимпиады

г) — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б) — регулярное обращение к врачу

в) — физическую и интеллектуальную активность

г) — рациональное питание и закаливание.

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а) — образ жизни

б) — наследственность

в) — климат.

1. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) — ожог

б) — тепловой удар

в) — перегревание

г) — солнечный удар.

1. Основными источниками энергии для организма являются:

а) белки и минеральные вещества

б) углеводы и жиры

в) жиры и витамины

г) углеводы и белки.

1. Рациональное питание обеспечивает:

а) — правильный рост и формирование организма

б) — сохранение здоровья

в) — высокую работоспособность и продление жизни

г) — все перечисленное.

1. Физическая работоспособность — это:

а) — способность человека быстро выполнять работу

б) — способность разные по структуре типы работ

в) — способность к быстрому восстановлению после работы

г) — способность выполнять большой объем работы.

1. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) — фагоцитарной устойчивостью

б) — бактерицидной устойчивостью;

в) — специфической устойчивостью

г) — не специфической устойчивостью.

1. Что понимается под закаливанием:

а) — посещение бани, сауны

б) — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

в) — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

г) — укрепление здоровья.

1. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а) — самочувствие, аппетит, работоспособность

б) — частоту дыхания

в) — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

1. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а) — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б) — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в) — все перечисленное.

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) — переоценивают свои возможности

б) — следуют указаниям учителя

в) — владеют навыками выполнения движений

г) — не умеют владеть своими эмоциями.

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) — учителя, проводящего урок

б) — классного руководителя

в) — своих сверстников по классу

г) — школьного врача.

1. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а) — антропометрическими показателями

б) — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью

в) — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

1. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а) — 14-15 годам

б) — 17-18 годам

в) — 19-20 годам

г) — 22-25 годам.

1. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а) — строго регламентированы

б) — представляют собой игровую деятельность

в) — не ориентированы на производство материальных ценностей

г) — создают развивающий эффект.

1. Техникой движений принято называть:

а) — рациональную организацию двигательных действий

б) — состав и последовательность движений при выполнении упражнений

в) — способ организации движений при выполнении упражнений

г) — способ целесообразного решения двигательной задачи.

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

а) — стойкость

б) — гибкость

в) — ловкость

г) — бодрость

д) — выносливость;

е) — быстрота

ж) — сила.

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

а) — выносливость

б) — скоростно-силовые и координационные

в) — гибкость.

Физ-ра 10 кл

Соотношение баллов и отметки:

1 правильный ответ — 1 балл

Менее 12б-2

12б -3

16б -4

20б -5