

ФИ _____
класс _____

Итоговая контрольная работа на темы:
«Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и
здоровый образ жизни. Гимнастика с элементами акробатики.
Волейбол. Легкая атлетика. Комплекс ГТО. НРЭО»

Инструкция по выполнению работы

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1-№7, №9-№15, №17-№18, №20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратики, при выполнении заданий №8, №16, №19 запишите краткий ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 21, запишите ответы на поставленный вопрос. В задании №22 на соответствие необходимо заполнить таблицу.

Желаем успеха!

1. Каким образом государство обеспечивает эти права права граждан на занятия физической культурой и спортом, гарантированные Конституцией Российской Федерации?

Выберите 2 правильных варианта ответа

- ☐ а) поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься спортом;
- ☐ б) финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения;
- ☐ в) правительство Российской Федерации занимается спортом, чтоб показать личный положительный пример для граждан всей страны;
- ☐ г) создают бесплатные спортивные школы и стадионы.

Максимальный балл

1

Фактический балл

2. Какие олимпийские игры и под каким талисманом проходили в Москве, в 1980 году?

- ☐ а) XXIII, орленок;
- ☐ б) XXII, медвежонок;
- ☐ в) XIX, ягуар;
- ☐ г) XXIV, тигренок.

Максимальный балл

1

Фактический балл

3. Определите, из каких составляющих состоят современные Олимпийские игры

- ☐ а) открытия, награждения участников и закрытия;
- ☐ б) соревнований сборных команд стран по программе МОК;
- ☐ в) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- ☐ г) соревнований по летним или зимним видам спорта

Максимальный балл

1

Фактический балл

4. Определите, что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни»?

- ☐ а) система деятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек;
- ☐ б) знания человека о здоровье;
- ☐ в) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Максимальный балл

1

Фактический балл

5. В настоящее время широкое применение получили тренажеры «беговые дорожки». Укажите два основных типа данных тренажеров:

Выберите 2 правильных варианта ответа

- ☐ а) динамические
- ☐ б) механические
- ☐ в) дизельные
- ☐ г) электрические

Максимальный балл

1

Фактический балл

6. Укажите неверное утверждение о том, какой вред наносит молодому человеку употребление наркотиков:

- ☐ а) Одноразовое употребление наркотика создает реальные предпосылки для систематического употребления наркотиков.
- ☐ б) улучшается деятельность желез внутренней секреции, улучшается цвет и эластичность кожи, увеличивается рост волос
- ☐ в) Систематическое употребление наркотиков для подростка неизбежно ведет к развитию неодолимой зависимости психической и физиологической.
- ☐ г) Употребление наркотиков создает предпосылки для отчуждения от ровесников, отдаления от прежних друзей.

Максимальный балл

1

Фактический балл

7. Укажите последовательность в которой следует выполнять массаж

- ☐ а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание
- ☐ б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация
- ☐ в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация
- ☐ г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация

Максимальный балл

1

Фактический балл

8. Укажите высоту сетки у женщин в волейболе?

Запишите вариант ответа

Максимальный балл

1

Фактический балл

9. Выберите правильный вариант ответа при постановке блока в волейболе?

- ☐ а). Выпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- ☐ б). Сделать шаг назад от сетки, подпрыгнуть вверх и поднять руки над собой.
- ☐ в). Выпрыгнуть вверх как можно ближе к сетке, вытянуть руки перед собой и не касаясь её перенести их на половину соперника.
- ☐ г). Выпрыгнуть вверх и ударить по мячу.
- ☐ д). Перейти на половину соперника и толкнуть нападающего.

Максимальный балл

1

Фактический балл

10. Сколько очков присуждается команде за выигрыш каждого розыгрыша мяча в волейболе ...?

- ☐ а). 1 очко
☐ б). 2 очка
☐ в). Если мяч забил игрок передней линии 1 очко, если игрок задней линии 2 очка.
☐ г). 3 очка
☐ д). После нападающего удара и блока 2 очка, в остальных случаях 1 очко.
- Максимальный балл Фактический балл

11. Выберите правильный вариант ответа: Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту с шестом, многократная чемпионка мира и Европы.

- ☐ а) Светлана Феофанова
☐ б) Елена Исинбаева
☐ в) Станислава Комарова
☐ г) Светлана Журова

Максимальный балл

Фактический балл

12. Выберите вариант ответа с правильным описанием фаз бега на 100м.

- ☐ а) Старт, бег по дистанции.
☐ б) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
☐ в) Бег по дистанции, финиширование.
☐ г) Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
☐ д) Старт, стартовый разгон, финиширование.

Максимальный балл

Фактический балл

13. Что означает в соревнованиях по прыжкам в длину белый поднятый вверх флажок

- ☐ а) Попытка выполнена неправильно
☐ б) Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видеопросмотра
☐ в) Спортсмен дисквалифицируется
☐ г) Попытка выполнения правильно и результат засчитывается
☐ д) На спортсмена накладывается штраф

Максимальный балл

Фактический балл

14. Во избежание столкновений, во время тренировочных занятий, какой должна быть дистанция между лыжниками при передвижении на лыжах по равнинным участкам?

- ☐ а). 1-2м
☐ б). 3-4м
☐ в). 8-9м
☐ г). Не менее 25м

Максимальный балл

Фактический балл

15. Может ли спортсмен-участник соревнований самостоятельно смазывать лыжи в ходе соревнований?

- ☐ а). Да, если спортсмен до старта заявит о лыжной смазке
☐ б). Нет
☐ в). Да

Максимальный балл

Фактический балл

16. Во время Олимпийских игр в Сочи, российским лыжникам удалось занять весь пьедестал (1, 2, 3 место). На какой дистанции это произошло?

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

17. Умение самостоятельно, без посторонней помощи, выходить из нестандартных положений, в случае неудачного выполнения гимнастического упражнения называется...

- ☐ а) Самостраховка
☐ б) Ловкость
☐ в) Находчивость
☐ г) Страховка

Максимальный балл

1

Фактический балл

18. В гимнастике. сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность называется...

- ☐ а) Полушпагат
☐ б) Выпад
☐ в) Разножка
☐ г) Шпагат

Максимальный балл

1

Фактический балл

19. Способ держать спортивный снаряд при выполнении упражнения «подтягивание»...

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

20. Определите, где расположены основные точки для массажа при профилактике ОРВИ и гриппа

Выберите 3 правильных варианта ответа

- ☐ а) на внутреннем крае надбровных дуг
☐ б) между фалангами среднего пальца
☐ в) в области крыльев носа
☐ г) между носом и верхней губой
☐ д) на пяточной кости

Максимальный балл

3

Фактический балл

21. Назовите чему соответствуют три уровня сложности, при сдаче нормативов ВФСК ГТО

1. _____
 2. _____
 3. _____

Максимальный балл

3

Фактический балл

22. В Челябинске много различных спортивных объектов, детских спортивных школ и других учреждений, которые гордо носят имена прославленных спортсменов и тренеров советского и российского спорта. Определите правильное соответствие имени спортсмена учреждению, носящее его имя.

Фамилия, имя спортсмена		Учреждение, носящее его имя	
1	Елена Елесина	А	Центр олимпийского резерва Челябинской области по дзюдо
2	Леонид Мосеев	Б	спортивная школа г.Челябинска по хоккею
3	Григорий Веричев	В	Стадион «Инга» г.Челябинск
4	Александр Миллер	Г	спортивная школа по легкой атлетике

			г. Челябинска и специализированный комплекс в лесопарковой зоне Челябинска
5	Сергей Макаров	Д	спортивная школа по дзюдо г. Челябинска
6	Лидия Скобликова	Е	спортивная школа города Златоуст
7	Светлана Ишмуратова	Ж	спортивная школа по конькобежному спорту г. Челябинска
8	Инга Артамонова	З	Арена хоккейного клуба «Трактор» г. Челябинск
9	Валерий Белоусов	И	Специализированная спортивная школа по легкой атлетике г. Челябинска

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Учреждение									

Максимальный балл

Фактический балл

По 0,5б. за каждый правильный ответ

Общий максимальный балл

Общий фактический балл