

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Входная контрольная работа на темы:  
«Физическая культура и здоровый образ жизни. Волейбол.  
Лёгкая 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 №№ 1-6, 8-9, 11-15 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике ☒, при выполнении заданий №№ 7, 10, 17 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 16 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

**1. Какие упражнения называют базовыми:**

- ☐ а) где работает один сустав  
☐ б) где работает два сустава  
☐ в) где работает 2 и более сустава

Максимальный балл

1

Фактический балл

**2. Сколько воды можно пить на тренировке:**

- ☐ а) сколько хочется  
☐ б) только для утоления жажды  
☐ в) нисколько

Максимальный балл

1

Фактический балл

**3. Метод перестраховки от травмы:**

- ☐ а) качественная разминка  
☐ б) подбор лёгких упражнений  
☐ в) использование спортивного питания

Максимальный балл

1

Фактический балл

**4. Закаливание – это**

- ☐ а) способность организма противостоять различным заболеваниям  
☐ б) способность организма противостоять различным метеофакторам  
☐ в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

Максимальный балл

1

Фактический балл

**5. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счет**

- ☐ а) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре  
☐ б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры  
☐ в) постепенного снижения атмосферного давления

☐ г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры  
Максимальный балл  Фактический балл

**6. Водные процедуры необходимо проводить в следующей последовательности**

☐ а) растирание снегом в зимнее время, обливание холодной водой, купание под открытым небом, контрастный душ, влажное обтирание; моржевание  
☐ б) влажное обтирание, обливание холодной водой, контрастный душ, обливание холодной водой, растирание снегом в зимнее время, моржевание  
☐ в) влажное обтирание, душ, обливание холодной водой, растирание снегом в зимнее время, обливание холодной водой, моржевание  
Максимальный балл  Фактический балл

**7. Улучшение защитной функции кожи, активация деятельности желез внутренней секреции, улучшение обмена веществ и состава крови, образование витамина Д происходит под влиянием**

☐ а) солнце  
☐ б) воздух  
☐ в) вода  
Максимальный балл  Фактический балл

**8. Целью разминки является:**

☐ а) почувствовать прилив сил  
☐ б) предотвратить травму  
☐ в) разминка не имеет смысла  
Максимальный балл  Фактический балл

**9. С какого места лицевой линии разрешается выполнять подачу в волейболе?**

☐ а). Только с середины.  
☐ б). Только с левого угла.  
☐ в). Только с правого угла.  
☐ г). С любой точки.  
Максимальный балл  Фактический балл

**10. Высота сетки у мужчин в волейболе?**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл  Фактический балл

**11. Для чего на волейбольной площадке нанесена линия нападения?**

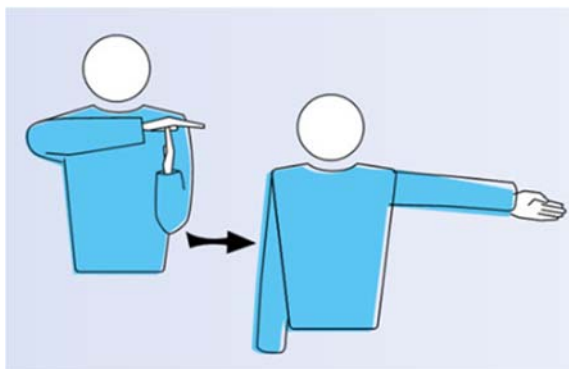
☐ а). Делит половину площадки на линию защиты и линию нападения.  
☐ б). Для красоты.  
☐ в). Делит площадку пополам.  
☐ г). Для предания игре зрелищности.  
Максимальный балл  Фактический балл

**12. Подача на «вылет» в волейболе называется...**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл  Фактический балл

13. Судья в волейболе располагает ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме буквы Т), и затем указывает в сторону одной команды. Что обозначает этот жест?



Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_

Максимальный балл

1

Фактический балл

14. Какие дистанции в лёгкой атлетике считаются спринтерскими?

- ☐ а) 5000м, 10000м  
☐ б) 100м, 200м, 3000м  
☐ в) 100м, 200м, 400м, 800м  
☐ г) 100м, 200м, 400м  
☐ д) 26м, 135м, 118м, 84м

Максимальный балл

1

Фактический балл

15. Выберите вариант ответа, который относится к одному из способов прыжков в высоту в лёгкой атлетике:

- ☐ а) челнок  
☐ б) мостик  
☐ в) ножницы

Максимальный балл

1

Фактический балл

16. Какие дистанции в лёгкой атлетике считаются спринтерскими?

Выберите 2 правильных варианта ответа

- ☐ а) 5000м, 10000м  
☐ б) 100м, 200м, 3000м  
☐ в) 60, 100м, 200м, эстафетный бег 4\*100м  
☐ г) 100м, 200м, 400м, эстафетный бег 4\*400м

Максимальный балл

1

Фактический балл

17. Какой вид состязания не относится к легкой атлетике:

- ☐ а) рывок штанги  
☐ б) бег 400 метров  
☐ в) метание ядра

Максимальный балл

1

Фактический балл

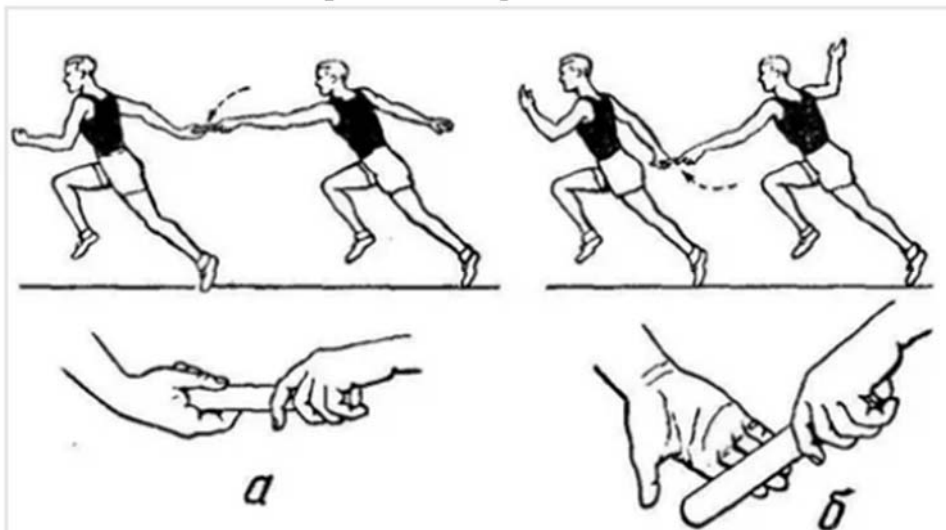
18. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, соединенный стальным тросом с ручкой называется

Максимальный балл

1

Фактический балл

**19. Назовите способ передачи эстафетной палочки**



А

Максимальный балл

1

Б

Фактический балл

**20. Во время эстафеты, в момент передачи происходит падение эстафетной палочки.**

**Кто должен поднять её?**

- ☐ а) участник, передающий эстафетную палочку  
☐ б) участник, принимающий эстафетную палочку  
☐ в) участник, уронивший эстафетную палочку  
☐ г) судья на этапе

Максимальный балл

2

Фактический балл

**21. Самый быстрый спортсмен на 100м и 200м, получивший прозвище «Молниеносный», выигравший спринтерские дистанции 100м и 200м на трёх Олимпиадах подряд**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_ Усейн Болт

Максимальный балл

2

Фактический балл

**22. Назовите 5 (можно больше) выдающихся спортсменов Челябинской области, укажите вид спорта, в котором им достигнуты высокие результаты**

№	Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Максимальный балл

2

Фактический балл

Общий максимальный балл

25

Общий фактический балл