

ФИ _____
класс _____

**Контрольная работа за 1 полугодие на темы:
«Физическая культура и здоровый образ жизни. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол. Футбол. 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 №№ 1-10, 14-20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике ☒, при выполнении заданий № 11-№13, №21 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 22 представленное в виде рисунков, запишите ответ на поставленный вопрос.

Желаем успеха!

1. Определите неверное высказывание из правил для профилактики плоскостопия.

- ☐ а) Пользоваться супинаторами для уменьшения деформации свода стопы.
- ☐ б) Выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.
- ☐ в) Следует выбирать обувь на плоской подошве или на каблуке, высота которого выше 4 см
- ☐ г) Выполнять упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания) и специальные упражнения (ходьба босиком по скошенной траве и галечнику).

Максимальный балл

Фактический балл

2. Определите неверное утверждение в рекомендациях по гигиене сна.

- ☐ а) Время для сна должно составлять 8 – 10 часов в сутки
- ☐ б) Рекомендуются ложиться спать сразу после напряженных физических или умственных занятий.
- ☐ в) Лучшее время для сна с 22-23 часов до 6-7 часов.
- ☐ г) Перед сном необходимо проветрить комнату.

Максимальный балл

Фактический балл

3. Какие внешние признаки соответствуют сильному легкому утомлению?

- ☐ а) легкое покраснение кожи (особенно лица), учащенное, но ровное дыхание; легкая потливость.
- ☐ б). сильное покраснение коже; значительная потливость; одышка; рассеянное внимание.
- ☐ в) ярко выраженное покраснение кожи; синюшность губ; бледность лица; чрезмерная потливость; дрожь в конечностях; шум в ушах.

Максимальный балл

Фактический балл

4. Когда следует приступать к выполнению физических упражнений после длительной болезни:

- ☐ а) Прекратить занятия физической культурой на ближайшее полугодие
- ☐ б) Прекратить занятия физической культурой на 2-3 дня после болезни.
- ☐ в) Сроки освобождения от занятий для каждого человека индивидуально определяет врач.
- ☐ г) Прекратить занятия физической культурой на 14 дней.

Максимальный балл

Фактический балл

5. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

- ☐ а). 1,2,3,4,5,6,7.
- ☐ б). 2,6,7,1,4,5,3.
- ☐ в). 3,5,7, 1,3,2,4.
- ☐ г) 6, 4, 5, 1,7,3,2.

Максимальный балл

Фактический балл

6. В Челябинске ее имя носят ледовый дворец «Уральская Молния», спортивная школа олимпийского резерва по конькобежному спорту. Лидия Скобликова (рожд. г.Златоуст). Сколько раз она становилась олимпийской чемпионкой?

- ☐ а) 4-кратная олимпийская чемпионка
- ☐ б) 5-кратная олимпийская чемпионка
- ☐ в) 6-кратная олимпийская чемпионка
- ☐ г) 7-кратная олимпийская чемпионка

Максимальный балл

Фактический балл

7. В футболе игрок, получивший вторую желтую карточку в течение одной игры...

- ☐ а) Имеет право закончить игру до конца, но следующую встречу обязан пропустить
- ☐ б) Удаляется с поля на 10 мин.
- ☐ в) Автоматически получает красную и покидает поле до конца игры
- ☐ г) Автоматически получает красную, покидает поле до конца игры и пропускает следующую встречу

Максимальный балл

Фактический балл

8. Основные функции линейного арбитра в футболе?

- ☐ а) Помощь главному арбитру в спорных игровых моментах
- ☐ б) Следить за численностью состава и правильностью проведения замен
- ☐ в) Определение положения «вне игры» и выход мяча за боковую и лицевую линии.
- ☐ г) Следить за игровым временем
- ☐ д) Следить за тем, чтобы тренер не выходил на поле и не помогал футболистам

Максимальный балл

Фактический балл

9. На каком расстоянии от мяча разрешается ставить «стенку» при выполнении штрафного удара в футболе?

- ☐ а) Не ближе 3м
- ☐ б) Не ближе 7м
- ☐ в) Не ближе 9м

☐ г) Не ближе 10м

Максимальный балл

Фактический балл

10. Технический фол, при игре в баскетбол, даётся игроку, который ...

- ☐ а). Нарушает правило 24 сек.
☐ б). Выполняет пробежку.
☐ в). Вмешивается в судейство и оспаривает решение арбитра.
☐ г). Выполняет помеху нападающему с нарушениями правил.
☐ д). Выполняет неточный бросок в кольцо.

Максимальный балл

Фактический балл

11. Судья в баскетболе выполняет вращение согнутых рук сжатыми кулаками перед собой. Что означает этот жест?



Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

12. Высота кольца в баскетболе составляет...

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

13. Человек, который следит за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта является _____ соревнования.

Максимальный балл

Фактический балл

14. После истечения основного времени игры в баскетболе, счет равный. Выберите правильный вариант ответа.

- ☐ а) Назначается дополнительное время 5 мин.
☐ б). Назначается дополнительное время 7 мин.
☐ в) Фиксируется ничья и командам присуждается по 1 очку.
☐ г). Игра переносится на другой день.

Максимальный балл

Фактический балл

15. Сколько судей в баскетболе находится на площадке?

- ☐ а). 3 (один главный и два помощника).
☐ б). 1 (один главный).
☐ в). 2 (один главный один помощник).
☐ г). 4 (один главный три помощника).
☐ д). Игра проводится без судей.

Максимальный балл

Фактический балл

16. В каком варианте ответа дана верная формулировка нарушения правила трех секунд в баскетболе?

- ☐ а). Игрок, который вводит мяч в игру из-за боковой или лицевой линии, должен произвести выбрасывание не более чем за 3 сек
- ☐ б). Игрок не должен оставаться более 3х сек подряд в ограниченной зоне соперника (прямоугольник перед кольцом), когда его команда контролирует мяч
- ☐ в). Игрок после получения мяча не имеет права стоять с ним более 3 сек, и обязан начать ведение или сделать передачу
- ☐ г). Тренер не имеет право покинуть свое место более чем на 3 сек
- ☐ д). На выполнение штрафного броска отводится не более 3 сек

Максимальный балл

Фактический балл

17. Умение сохранять устойчивое положение тела в позах или в движении называется...

- ☐ а) Баланс
- ☐ б) Равновесие
- ☐ в) Курбет
- ☐ г) Стойка

Максимальный балл

Фактический балл

18. Художественная гимнастика представляет собой выполнение упражнений на ковре под музыкальное сопровождение с использованием маленьких ручных снарядов к которым относятся...

- ☐ а) Лента, обруч, булава, мяч
- ☐ б) Скакалка, обруч, булава, лента, мяч
- ☐ в) Медбол, лента, булава, скакалка, обруч
- ☐ г) Верёвка, лента, булава, мяч, обруч

Максимальный балл

Фактический балл

19. Как дозируются упражнения на гибкость?

- ☐ а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений.
- ☐ б) Выполняется 12-16 циклов движений.
- ☐ в) Упражнения выполняются до появления пота.
- ☐ г) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений

Максимальный балл

Фактический балл

20. При составлении комплекса ритмической гимнастики выберите наиболее оптимальное соотношение его частей:

- ☐ а) подготовительная часть - 20%, основная часть - 70%, заключительная часть - 10%
- ☐ б) подготовительная часть - 30%, основная часть - 35%, заключительная часть - 35%
- ☐ в) подготовительная часть - 10%, основная часть - 50%, заключительная часть - 40%
- ☐ г) подготовительная часть - 25%, основная часть - 50%, заключительная часть - 25%

Максимальный балл

Фактический балл

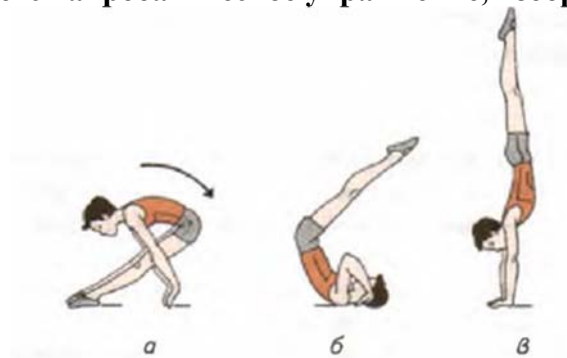
21. Переход из положения упора в положение виса называется...

Запишите правильный ответ _____

Максимальный балл

Фактический балл

22. Как называется акробатическое упражнение, изображенное на картинке?



Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

Фактический балл

Общий максимальный балл

Общий фактический балл