

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**Итоговая контрольная работа за (10 класс) на темы:**  
**«Правовые основы физической культуры и спорта. Олимпийское движение.**  
**Физическая культура и организация самостоятельной деятельности. Лыжная**  
**подготовка. Волейбол. Техника безопасности и оказание первой помощи на занятиях**  
**физической культурой. 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 №№ 1-4, 8-10, 12-15, 17-20 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его ☒ галочкой в квадратике, при выполнении заданий №№ 11, 22 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 16 представленное в виде рисунков, запишите ответы на поставленные вопросы. Задание № 21 требует развернутого полного ответа.

Желаем успеха!

**1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта**

- ☐ а) Конституция РФ  
☐ б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»  
☐ в) оба варианта верны

Максимальный балл

1

Фактический балл

**2. Как звучит Олимпийский девиз?**

- ☐ а) «Быстрее, сильнее, дальше»;  
☐ б) «**Быстрее, выше, сильнее**»;  
☐ в) «Выше, дальше, лучше»;  
☐ г) «Быстрее, сильнее, лучше»;

Максимальный балл

1

Фактический балл

**3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных и обосновал принцип их применения**

- ☐ а) Гиппократ  
☐ б) Аристотель  
☐ в) Гален

Максимальный балл

1

Фактический балл

**4. Физическая культура личности – это**

- ☐ а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека

- ☐ б) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- ☐ в) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

Максимальный балл

1

Фактический балл

**5. Какие части выделяют на уроке физической культуры?**

Выберите 3 правильных ответа

- ☐ а) подготовительную;
- ☐ б) вступительную;
- ☐ в) основную;
- ☐ г) заключительную.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:**

Выберите 2 правильных ответа

- ☐ а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
- ☐ б) Монотонность занятий ходьбой
- ☐ в) Можно заниматься в любом возрасте
- ☐ г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Максимальный балл

1

Фактический балл

**7. Какую пищу называют «органической», «живой»?**

Выберите 2 правильных ответа

- ☐ а) Мясо
- ☐ б) Морепродукты
- ☐ в) Овощи
- ☐ г) Орехи

Максимальный балл

1

Фактический балл

**8. В каком виде спорта Светлана Ишмуратова (рожд. г.Златоуст) стала 2-кратной чемпионкой Олимпийских Игр в 2006 году**

- ☐ а) лыжных гонках;
- ☐ б) гимнастике;
- ☐ в) полиатлоне;
- ☐ г) биатлоне.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**9. Укажите несуществующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:**

- ☐ а) «Плугом»
- ☐ б) «Упором»
- ☐ в) «Крабом»
- ☐ г) «Полуплугом»

Максимальный балл

1

Фактический балл

**10. По правилам лыжных соревнований участник, которого догнал соперник по первому требованию должен уступить лыжню. В каких случаях лыжню можно не уступать?**

- ☐ а). Во время движения в подъём
- ☐ б) Во время спуска
- ☐ в). За 50м до финиша

☐ г). За 100м до финиша  
Максимальный балл  Фактический балл

**11. Самый быстрый вид техники лыжных ходов.**

Запишите правильный ответ \_\_\_\_\_  
Максимальный балл  Фактический балл

**12. Отметьте те действия, которые ни в коем случае нельзя делать, если вдруг вы обморозили пальцы или других части тела?**

- ☐ а) растирать обмороженные участки кожи снегом  
☐ б) согревать эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках  
☐ в) согревать руки, спрятав их в подмышках  
Максимальный балл  Фактический балл

**13. Какое количество касаний в волейболе, разрешается команде при розыгрыше мяча?**

- ☐ а). Не ограничено  
☐ б). Не более 2  
☐ в). Не более 3  
☐ г). Не более 4  
Максимальный балл  Фактический балл

**14. Разрешается ли блокировать подачу в волейболе?**

- ☐ а) Нет  
☐ б). Разрешается только игрокам передней линии.  
☐ в). Разрешается только игрокам задней линии.  
☐ г). Да  
☐ д). Разрешается только тренеру.  
Максимальный балл  Фактический балл

**15. В каком случае выполняется переход в волейболе?**

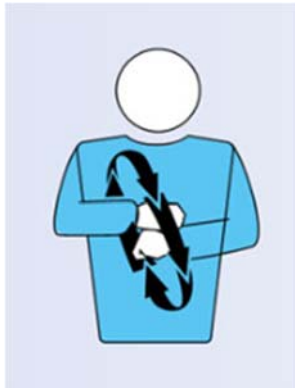
- ☐ а). После тайм аута.  
☐ б). После каждого выигранного очка.  
☐ в). После потери подачи соперника.  
☐ г). После удачно выполненного нападающего удара.  
☐ д). После технического перерыва.  
Максимальный балл  Фактический балл

**16. Что означает жест судьи в волейболе?**

А

Б

В



А) \_\_\_\_\_ Б) \_\_\_\_\_ В) \_\_\_\_\_

Максимальный балл

6

Фактический балл

По 2б. за каждый правильный ответ

**17. Во время соревнований по плаванию может ли участник перейти на другую дорожку?**

- ☐ а) нет, будет дисквалифицирован  
☐ б) может, если не мешает другому пловцу  
☐ в) будет перезаплыв

Максимальный балл

1

Фактический балл

**18. Как лучше подплывать к тонущему?**

- ☐ а) спереди  
☐ б) сзади  
☐ в) сбоку

Максимальный балл

1

Фактический балл

**19. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников V ступени ВФСК ГТО?**

- ☐ а) Прыжок в длину с разбега;  
☐ б) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  
☐ в) Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;  
☐ г) Прыжок в высоту с разбега.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**20. Что необходимо сделать прежде всего, если у спасенного из воды человека отсутствуют сознание, дыхание и пульс?**

Ответ:

---

---

---

---

---

Максимальный балл

3

Фактический балл

**21. Какие виды включает в себя лыжное двоеборье?**

Запишите правильный ответ

Максимальный балл

2

Фактический балл

Общий максимальный балл

31

Общий фактический балл