

ФИ \_\_\_\_\_  
класс \_\_\_\_\_

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ЗА 1 ПОЛУГОДИЕ (10 класс) на темы:  
«Знания о физической культуре и спорте. Олимпийское движение. Техника  
безопасности и оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Легкая  
атлетика. 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 №№ 1-5, №7, №№ 10-18, №№ 20-21 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его ☐ галочкой в квадратике, при выполнении заданий №№ 9, 19 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 19 представленное в виде рисунков, запишите ответы на поставленные вопросы. Задание № 22 комбинированное, требует выбрать правильный ответ и написать название.

Желаем успеха!

**1. В каком году вышел федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации?»**

- ☐ а) в 2004 году  
☐ б) в 1993 году  
☐ в) в 2007 году  
☐ г) закон не существует

Максимальный балл

Фактический балл

**2. Вспомните, как выглядит символ Олимпийских игр и в какой последовательности расположены (слева направо) пять переплетенных колец**

- ☐ а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;  
☐ б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;  
☐ в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;  
☐ г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

Максимальный балл

Фактический балл

**3. Выдающийся хоккеист, тренер по хоккею (Мастер спорта международного класса по хоккею, Заслуженный тренер России. Почётный гражданин Челябинска), его именем названа Ледовая арена «Трактор» в г. Челябинске.**

- ☐ а) Валерий Карпов  
☐ б) Вячеслав Быков  
☐ в) Валерий Белоусов

Максимальный балл

Фактический балл

**4. От соблюдения правил поведения на занятиях физической культурой зависят...**

- ☐ а) здоровье и жизнь учащихся;

- ☐ б) сохранность спортивного инвентаря,  
☐ в) настрой учителя на урок;  
☐ г) физические способности учеников.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**5. Ваш одноклассник упал в обморок. Определите последовательность своих действий по оказанию доврачебной помощи:**

- ☐ а) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь;  
☐ б) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;  
☐ в) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье.

Максимальный балл

1

Фактический балл

**6. Техники метания гранаты условно выделяют 4 части. Определите последовательность.**

- а) разбег (предварительный и заключительный)  
 б) финальное усилие  
 в) сохранение равновесия  
 г) держание снаряда

Расположите пункты в правильной последовательности

Максимальный балл

1

Фактический балл

**7. Наши выдающиеся соотечественники Виктор Санеев, Владимир Куц, Валерий Брумель, Валерий Борзов – какой вид спорта прославил их как чемпионов Олимпийских игр?**

- ☐ а) хоккей;  
☐ б) гимнастика;  
☐ в) борьба и бокс;  
☐ г) легкая атлетика;

Максимальный балл

1

Фактический балл

**8. Определите последовательность частей техники бега на короткие дистанции**

- а) бег по дистанции  
 б) стартовый разгон  
 в) финиширование  
 г) старт

Расположите пункты в правильной последовательности

Максимальный балл

1

Фактический балл

**9. Какую длину составляет марафонская дистанция?**

Запишите правильный ответ

Максимальный балл

1

Фактический балл

**10. 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  Фактический балл

**11. Какие дистанции в лёгкой атлетике относятся к длинным?**

☐ а) 3000м, 5000м, 10000м  
☐ б) 1500м, 3000м, 10000м  
☐ в) 100м, 200м, 400м  
☐ г) 1500м, 3000м  
Максимальный балл  Фактический балл

**12. В беге на 100м, 200м, 400м, во время старта спортсменам даются следующие команды?**

☐ а) «Марш!»  
☐ б) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», выстрел из стартового пистолета.  
☐ в) «На старт!», выстрел из стартового пистолета.  
☐ г) «Готовься!», выстрел из стартового пистолета.  
☐ д) «На старт!», «Внимание!», выстрел из стартового пистолета.  
Максимальный балл  Фактический балл

**13. Чтобы не было травм во время уроков легкой атлетики, надо выполнять следующие требования по технике безопасности:**

**Выберете неверный вариант ответа**

☐ а) Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки  
☐ б) Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте  
☐ в) Во время отдыха прогуливаться в местах где проводятся занятия по метанию, бегу или прыжкам  
☐ г) Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта например (футбол, и метание)  
☐ д) Все варианты ответов верные  
Максимальный балл  Фактический балл

**14. Продолжительность игры в футболе составляет ....**

☐ а) Два тайма по 30 мин.  
☐ б) Два тайма по 40 мин.  
☐ в) Три тайма по 45 мин.  
☐ г) Два тайма по 45 мин.  
☐ д) Пять таймов по 60 мин.  
Максимальный балл  Фактический балл

**15. Вратарю в футболе разрешается играть руками ...**

☐ а) Только на своей половине поля  
☐ б) Только в пределах вратарской зоны  
☐ в) Только в пределах штрафной зоны  
☐ г) Запрещено играть руками  
☐ д) Разрешено играть руками в любой точке поля  
Максимальный балл  Фактический балл

**16. Удары по мячу являются основными игровыми приемами в футболе. Укажите не существующий вид удара ...**

☐ а) Удар головой  
☐ б) Удар с полукета  
☐ в) Удар через себя

☐ г) Удар с полуподскока

☐ д) Удар пяткой

Максимальный балл

1

Фактический балл

**17. Сколько игроков находится на футбольном поле во время игры в составе одной команды?**

☐ а) 7

☐ б) 9

☐ в) 10

☐ г) 11

☐ д) 15

Максимальный балл

1

Фактический балл

**18. Вбрасывание мяча в футболе, из-за боковой линии производится.....**

☐ а) Одной рукой из-за головы с места

☐ б) Двумя руками снизу

☐ в) Одной рукой от плеча с разбега

☐ г) Двумя руками из-за головы с места и короткого разбега

☐ д) Ударом ноги

Максимальный балл

1

Фактический балл

**19. Что означает жест судьи в футболе?**

**А**



**Б**



Максимальный балл

4

Фактический балл

По 2 б. за каждый правильный ответ

**20. Перед началом игры в футбол по правилам разыгрывается жребий. Что выбирает команда, выигравшая жребий?**

☐ а) Мяч.

☐ б) Половину поля. (ворота)

☐ в) По выбору победившего.

Максимальный балл

2

Фактический балл

**21. Какого вида испытаний в V ступени ВФСК ГТО нет в испытаниях по выбору?**

☐ а) Челночный бег 3х10м;

☐ б) Плавание на 50м;

☐ в) Самозащита без оружия;

☐ г) Метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г.  
Максимальный балл  Фактический балл

**22. Современное олимпийское пятиборье состоит из:**

☐ а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;

☐ б) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания;

☐ в) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса.

и называется \_\_\_\_\_

Максимальный балл  Фактический балл

Общий максимальный балл  Общий фактический балл