

ФИ _____
класс _____

Входная контрольная работа (10 класс) на темы:
«Правовые основы физической культуры и спорта. Олимпийское движение.
Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные виды гимнастики.
Гандбол. 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, №3-№17, №19-№20, №22 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его ☒ галочкой в квадратике, при выполнении заданий №2, 18 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания №21 представленное в виде рисунков, запишите ответы на поставленные вопросы.

Желаем успеха!

1 Назовите формы управления физической культурой и спортом в России:

Выберите 2 правильных ответа

- ☐ а) общественная
☐ б) самодеятельная
☐ в) административная
☐ г) государственная

Максимальный балл

1

Фактический балл

2. Кто принимает участие в Параолимпийских играх?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

3. Воспитанник Челябинской хоккейной школы, двукратный Чемпион Олимпийских игр, восьмикратный Чемпион мира. Его именем названа спортивная школа олимпийского резерва г. Челябинска по хоккею:

- ☐ а) Валерий Белоусов
☐ б) Сергей Макаров
☐ в) Николай Макаров
☐ г) Евгений Малкин

Максимальный балл

1

Фактический балл

4. Правила русской национальной игры «Городки» предусматривает 15 городошных фигур. Укажите несуществующую городошную фигуру:

- ☐ а) пушка
☐ б) ракетка
☐ в) рак
☐ г) лебедь

Максимальный балл

1

Фактический балл

5. Различают первичные и вторичные факторы риска здоровья. Определите первичные факторы риска;

Выберите три правильных ответа

- ☐ а) курение
- ☐ б) сахарный диабет
- ☐ в) гиподинамия
- ☐ г) атеросклероз
- ☐ д) психоэмоциональный стресс

Максимальный балл

1

Фактический балл

6. Какое количество раз рекомендуется делать повторение каждого упражнения во время выполнения комплекса утренней гимнастики?

- ☐ а) Сколько захочется
- ☐ б) 3-5 раза
- ☐ в) Более 20-25 раз
- ☐ г) Не менее 8-12 раз

Максимальный балл

1

Фактический балл

7. В течение какого времени рекомендуется проводить комплекс упражнений утренней гимнастики?

- ☐ а) 30-35 мин
- ☐ б) 10-15 мин
- ☐ в) 45-50 мин

Максимальный балл

1

Фактический балл

8. Правильным дыханием при выполнении физических упражнений считается:

Выберите два правильных ответа

- ☐ а) Задерживать дыхание
- ☐ б) Дышать через раз
- ☐ в) Ритмично
- ☐ г) Сочетать дыхание с движением тела, рук, ног

Максимальный балл

1

Фактический балл

9. Определите верный принцип рационального питания:

- ☐ а) Энергетические затраты организма должны быть выше энергетической ценности питания
- ☐ б) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма
- ☐ в) Энергетические затраты организма должны быть ниже энергетической ценности питания

Максимальный балл

1

Фактический балл

10. Какое соотношение приемов пищи в течение дня позволяет контролировать вес тела и регулировать количество потребляемой пищи является верным и называется «Золотым правилом»?

- ☐ а) завтрак 25-30%, обед 40-45%, ужин 20-25%
- ☐ б) завтрак 15-20%, обед 25-30%, ужин 45-50%
- ☐ в) завтрак 15-20%, обед 50-55%, ужин 20-25%

Максимальный балл

1

Фактический балл

11. Выберите из предложенного списка продуктов те, которые имеют большую энергетическую ценность

Выберите два правильных ответа

- ☐ а) Орехи
- ☐ б) Масло сливочное
- ☐ в) Картофель
- ☐ г) яйца

Максимальный балл

1

Фактический балл

12. Первая доврачебная неотложная помощь (ПДНП)– это комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, которые проводятся:

- ☐ а) до прибытия медицинских работников
- ☐ б) вместо медицинских работников
- ☐ в) как вспомогательные меры медицинским работникам
- ☐ при оказании помощи пострадавшему

Максимальный балл

2

Фактический балл

13. Атлетическая гимнастика - это ...

- ☐ а) Укрепление мышц тела.
- ☐ б) Система разносторонних силовых упражнений силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.
- ☐ в) Упражнения на выносливость

Максимальный балл

1

Фактический балл

14. Направление «пол дэнс (pole dance)» относится к спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения и представляет собой

- ☐ а) Упражнения с использованием шеста.
- ☐ б) Упражнения с использованием фитнесбола.
- ☐ в) Упражнения с использованием эспандера.

Максимальный балл

1

Фактический балл

15. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- ☐ а) Асаны.
- ☐ б). Босу.
- ☐ в) Цигун.

Максимальный балл

1

Фактический балл

16. Дословный перевод слова «фитнес» (от англ. «fitness»)?

- ☐ а) Соответствие, пригодность.
- ☐ б) Физическая культура.
- ☐ в) Бодрость.

Максимальный балл

1

Фактический балл

17. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в гандбол?

- ☐ а) 4 человека
- ☐ б) 5 человек
- ☐ в) 6 человек
- ☐ г) 7 человек
- ☐ д) 8 человек

Максимальный балл

1

Фактический балл

18. Как переводится название игры гандбол?

Запишите вариант ответа _____

Максимальный балл

1

Фактический балл

19. Продолжительность игры в гандболе составляет ...

- ☐ а) Четыре четверти, по 15мин.
☐ б) Два тайма, по 30мин.
☐ в) Два периода, по 20мин.
☐ г) Три периода по 20мин.

Максимальный балл

1

Фактический балл

20. Штрафное время, на которое может быть удален с площадки игрок в гандболе?

- ☐ а) 1 мин.
☐ б) 2 мин.
☐ в) 3 мин.
☐ г) Время удаления определяет судья в зависимости от нарушения

Максимальный балл

1

Фактический балл

21. Что означает данный жест судьи в гандболе?

А

Б



А) _____

Б) _____

Максимальный балл

4

Фактический балл

По 2б. за каждый правильный ответ

22. Определите вид обязательных испытаний (тестов) в V возрастной группе, который должны выполнять, как юноши, так и девушки?

- ☐ а) Подтягивание из виса на высокой перекладине;
☐ б) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
☐ в). Рывок гири 16кг;
☐ г) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Максимальный балл

2

Фактический балл

Общий максимальный балл

29

Общий фактический балл