**Промежуточное тестирование по физической культуре для 10-11 класса.**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме;

В) 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII Олимпийских играх?**

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

**14. Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

**17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

**20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?**

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

**21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

А) 1.5;

Б) 3,5;

В) 2, 6;

Г) 3,4.5.

1. Упражнения «на выносливость».

2. Дыхательные упражнения.

3. Силовые упражнения.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения «на гибкость».

6. Упражнения «на внимание».

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

**26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как …**

**27. Временное снижение работоспособности принято называть…**

**28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются…**

**29. Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как…**

**30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются…**

**31.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

А) 1944;

Б) 1976;

В) 1980;

Г) 1992.

**32.Что понимается под закаливанием:**

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**33.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского** **комитета (МОК)**

А) желтый

Б) синий

В) черный

Г) красный

Д) зеленый

**34.Укажите количество игроков футбольной команды**

А) 6

Б) 9

В)11

Г)15

**35.Укажите,каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

А)1908 г- Лондон

Б)1912г - Стокгольм

В)1920г-Антверпен

**36.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

А) Азия

Б) Австралия

В) Африка

Г) Америка

Д) Европа

**37.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков высоту

В) бега с максимальной скоростью

**38.Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**39.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

А) выполнение с мячом в руках одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**40.Укажите количество игроков волейбольной команды:**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**41.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

А) их выполняют медленно

Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

В) они вызывают значительное напряжение мышц.

**42.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

Б) постараться

А) охладить

положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

В) нагреть, наложить теплый компресс

**43.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

А) дельфин

Б) кроль на спине

В) брасс

Г) кроль на груди

**44.Физическая культура направлена на совершенствование :**

А) морально-волевых качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) природных физических свойств человека

**45.Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

В) способность сохранять заданные параметры работы

**46.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

А) сила

Б) выносливость

В) ловкость

Г) быстрота

**47.Под техникой двигательных действий понимают:**

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) последовательность движений при выполнении упражнений

**48.Выносливость человека не зависит от :**

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**49.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

**50.Что такое двигательный навык:**

А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

Б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

В) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**Критерии оценивания**

50-40 прав. ответов, оценка «5»

39-28-прав. ответов, оценка «4»

27-25 прав. ответов, оценка «3»

менее 25 прав. ответов, оценка «2»

**Ответы к тестам 10-11 класса**

**1.**А) часть культуры общества и человека;

**2.**Б) физическое совершенство;

**3.**А) 1908 год в Лондоне;

**4**В) быстроты реакции;

**5.**Б) до 12 и после 16 часов дня;

**6.**B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

**7.**В) 1896 год в Греции;

**8.**Б) слабость мышц спины

.**9.**А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

**10.**Б) положение о соревнованиях;

**11.**B) силовых упражнениях;

**12.**B) МОК;

**13.**Г) лыжные гонки.

**14.**Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

**15.**Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.**Г) постоянность состояния

**17.**Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

**18.**В) лыжная гонка на 3 километров;

**19.**А) 42 км 195 м;

**20.**В) Пекин (Китай);

**21.**В) 2, 6;

**22.**B) до появления болевых ощущений;

**23.**В) Пьер де Кубертен;

**24.**А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

**25.**А) 60-80;

**26.**соскок.

**27.**утомление

**28.**упор

**29.**группировка

**30.**физические упражнения

**31.** В) 1980;

**32.** Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

**33.** Б) синий

**34.** В)11

**35.** В)1920г-Антверпен

**36.** Г)Америка

**37.** А) подвижных и спортивных игр

**38.**А) 5

**39.** В)выполнение с мячом в руках трех шагов

**40.**Б) 6

**41.**В) они вызывают значительное напряжение мышц

**42.** А)охладить

**43.** б)кроль на спине

**44.** в)природных физических свойств человека

**45.**б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

**46.** б)выносливость

**47.** а)способ целесообразного решения двигательной задачи

**48.**б)быстроты двигательной реакции

**49.** б)гимнастика

**50.**б)двигательное действие, доведенное до автоматизма