

Инструкция по выполнению итоговой контрольной работе 10 класс.

Итоговая контрольная работа включающая две письменные работы, 8 заданий по теории с краткими ответами и 2 задания с развёрнутыми ответами, а также 2 задания из практики. На всё выполнение отводится 40 минут. Ответы по теории необходимо выполнять на данных бланках с вопросами.

К каждому заданию даётся 4 варианта ответа, только один – правильный. Букву правильного ответа необходимо записать.

Практическую часть необходимо выполнить за наименьшее преодоление времени.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Вариант 0

Для заданий с выбором ответа 1-8 напишите правильный ответ.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Цикл попеременно - двушажного хода состоит:

- а) из двух скользящих шагов и двух одновременных отталкиваний палками;
- б) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками;
- в) из одного скользящего шага и двух попеременных отталкиваний палками;
- г) из двух скользящих шагов и четырёх попеременных отталкиваний палками.

Ответ: _____

2. Лыжный спорт развивает:

- а) силу, координацию, ловкость, выносливость, быстроту;
- б) координацию, силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
- в) гибкость, силу, координацию, выносливость;
- г) быстроту, силу, координацию, ловкость.

Ответ: _____

3. Какой американский спортсмен завоевал 9 Олимпийских медалей в лёгкой атлетике?

- а) Бенджамин Джонсон; б) Линфорд Кристи; в) Карл Льюис; г) Боб Бимон.

Ответ: _____

4. Виктор Санеев – трехкратный олимпийский чемпион по лёгкой атлетике:

- а) в прыжках с шестом;
- б) в тройном прыжке;
- в) в прыжках в длину;
- г) в прыжках в высоту.

Ответ: _____

5. Кто был первым победителем Олимпийских игр?

- а) атлет Коронбос; б) бегун Монидос; в) борец Милон; г) прыгун Джеймс

Конноли.

Ответ: _____

6. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх?

- а) 1924 г - Шамони (Франция);
- б) 1948 год – Санкт-мориц (Швейцария);
- в) 1952 г – Осло (Норвегия);
- г) 1956 г – Кортина д’Ампеццо (Италия).

Ответ: _____

7. Что относится к спортивной гимнастике?

- а) обруч; б) булава; в) подкидной мостик; г) гантели.

Ответ: _____

8. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?

- а) 8; б) 6; в) 4; г) 2.

Ответ: _____

Задания 9 - 10 требуют написания полного развернутого ответа

9. Физкультминутка – это

- а) соревнование;
- б) разминка во время урока;
- в) игра;
- г) аэробика;

10. (Лыжная подготовка) при падении следует:

- а) выставить лыжные палки вперед;
- б) снять и отбросить лыжные палки в сторону;
- в) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать на бок или назад;
- г) руки с лыжными палками раскинуть в стороны и падать вперед.

Практическое задание.

На её выполнение отводится 20 минут.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно быстрее и набрать наибольшее количество баллов.

Задания 11 и 12 требуют проявления физических способностей

11. Челночный бег 3/10 метров.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре.

