

Инструкция по выполнению итоговой контрольной работе 11 класс.

Итоговая контрольная работа включающая две письменные работ, 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 3 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

1. Что наиболее эффективно развивает сердечно-сосудистую систему

- а) поднятие тяжестей;
- б) беговые упражнения;
- в) прыжки в длину;

Ответ: _____

2. Продолжительность игрового времени в баскетболе

- а) 4 периода по 10 минут;
- б) 4 периода по 5 минут;
- в) 2 периода по 20 минут;

Ответ: _____

3. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после

- а) 5 персональных замечаний;
- б) 4 персональных замечаний;
- в) 3 персональных замечаний;

Ответ: _____

4. Сколько очков дается в баскетболе за дальний бросок

а) 1;

б) 2;

в) 3;

Ответ: _____

5. На скользящей поверхности лыжи имеется желобок, который

а) служит для облегчения лыжи;

б) обеспечивает прямолинейное движение лыжи;

в) служит для заполнения его лыжной мазью;

Ответ: _____

6. Где впервые в России проходили зимние Олимпийские игры

а) Москва, 1980 год;

б) Сочи, 2014 год;

в) Ханты-Мансийск, 1972 год;

Ответ: _____

7. На каких Олимпийских играх впервые приняла участие команда России

а) Афины, 1896 год;

б) Сент-Луис, 1904 год;

в) Лондон, 1908;

Ответ: _____

8. Олимпийский символ – пять переплетённых колец олицетворяет

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр;

Ответ: _____

Задания 9 - 10 требуют написания полного развернутого ответа

9. «Королевой спорта» называют

- а) спортивную гимнастику;
- б) художественную гимнастику;
- в) легкую атлетику.

10. Первая помощь при переломах

- а) обеспечить покой, наложить шину;
- б) наложить давящую повязку;
- в) нанести согревающую мазь и наложить шину.

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. Сгибание и разгибание рук в упоре.

12. Бег 60 м., сек.