

**Демонстрационный вариант**  
**Пояснительная записка**  
**к материалам промежуточной аттестации по физической культуре**  
**для обучающихся 10 класса**

Промежуточная аттестация по физической культуре в 10 классе проводится в форме тестирования.

**Практическая часть** включает 3 задания базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Освобожденные и обучающиеся, относящиеся к подготовительной и специальной группе готовят теоретический зачет (проект по выбранной теме).

**Дополнительные материалы и оборудование.**

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование: гимнастические маты, рулетка, свисток, секундомер.

**Условия проведения работы.**

Работу проводит учитель физической культуры. Работа проводится на стадионе или в спортзале.

**Критерии оценивания работы теоретической**

Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
1.	в	14.	а
2.	б	15.	г
3.	б	16.	б
4.	в	17.	а
5.	г	18.	в
6.	г	19.	б
7.	в	20.	а
8.	б	21.	а
9.	г	22.	в
10.	а	23.	б
11.	в	24.	в
12.	в	25.	б
13.	а	26.	в

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**10 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок в длину с места, см	65	60	50	75	70	60

**Тест по физической культуре.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,**
- г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

- а) 25-30,
- б) 40-45,**
- в) 55-60,
- г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,**
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,**
- г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

- а) признавали победителем,

- б) секли лавровым венником,
- в) объявляли героем,
- г) **изгоняли со стадиона.**

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) **в конце основной части занятия.**

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) **низкий,**
- г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) **три попытки на каждой высоте,**
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) **брасс.**

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) **летающий мяч,**
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5,
- б) 10,
- в) **6,**
- г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

- а) головой,
- б) ногой,
- в) **рукой,**
- г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21. 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.

**22. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

**В) физическая подготовленность;**

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А) Олимпии;

**Б) Париже;**

В) Люцерне;

Г) Лондоне.

**24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

**В) быстроты реакции;**

Г) скоростной силы.

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

А) с 12 до 16 часов дня;

**Б) до 12 и после 16 часов дня;**

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

Г) с 10 до 14 часов.

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

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

**В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;**

Г) метание мяча, диска, молота.