

**Демонстрационный вариант контрольной работы по физкультуре в  
рамках промежуточной аттестации за 10 класс**

**Практическая часть**

| № | Испытания              | Нормативы |      |      |         |       |      |
|---|------------------------|-----------|------|------|---------|-------|------|
|   |                        | Мальчики  |      |      | Девочки |       |      |
|   |                        | 3         | 4    | 5    | 3       | 4     | 5    |
| 1 | Подтягивание           | 8         | 10   | 13   | -       | -     | -    |
| 2 | Отжимание              | -         | -    | -    | 9       | 10    | 16   |
| 3 | Прыжок в длину с места | 200       | 210  | 230  | 160     | 170   | 185  |
| 4 | Бег 100 метров         | 14,6      | 14,3 | 13,8 | 18,0    | 17,6  | 16,3 |
| 5 | Пресс                  | 30        | 40   | 56   | 20      | 30    | 40   |
| 6 | Бег 2000 метров        | 9,20      | 8,50 | 7,50 | 11,50   | 11,20 | 9,50 |

**Тестовая часть**

1. Размеры игровой площадки – а)

30х15м

б) 28х16м в)

28х15м

2. Выберите неправильное высказывание:

А) главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

Б) ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу

В) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног

Г) обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы

3. Каждая команда должна состоять не более, чем из

а) 9 игроков

б) 12 игроков

в) 13 игроков

4. Игра в баскетболе состоит из

а) 2-х периодов по 20 минут

б) 4-х периодов по 10 минут

в) 4-х периодов по 15 минут

5. До сколько очков в волейболе продолжается игра в решающей партии?

А) до 20 очков

Б) до 25 очков

В) до 8 очков

Г) до 15 очков

6. Какова цель утренней гимнастики?

А) закаливание организма

Б) снижение переизбытка энергии

В) ускорение полного пробуждения организма

Г) приятное времяпровождение

7. Во всех дополнительных периодах а)

команды меняются корзинами

б) продолжают атаковать в те же корзины, что и в I и II периодах

в) продолжают атаковать в те же корзины, что и в III и IV периодах

8. Сколько % составляют мышцы от всей массы тела к 17-18 годам?

- А) до 44,2%
- Б) 32,6%
- В) 50% и более
- Г) 27,2%

9. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

10. В баскетболе мячом играют

- а) только руками
- б) руками и ногами
- в) любой частью тела

11. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- А) разбег, переход через планку, приземление
- Б) отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
- В) отталкивание, переход через планку, приземление
- Г) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

12. В баскетболе не разрешается

- а) случайное касание ногой
- б) перекатываться с мячом
- в) лежать с мячом

13. За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка

14. Если игрок умышленно забрасывает мяч в свою корзину,

- а) это является нарушением
- б) засчитывается попадание
- в) разыгрывается спорный мяч

15. После штрафных бросков за технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол вбрасывание производится

- а) из-за лицевой линии
- б) из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии
- в) из-за боковой линии на уровне штрафной линии