**ФИ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10 класс**

**Промежуточная аттестация экстернов по физической культуре**

**Инструкция по выполнению работы**

Работа включает 22 задания. Внимательно прочитайте каждое задание и предлагаемые варианты ответа, если они имеются. Отвечайте только после того, как вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа.

Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какое-то задание вызывает у вас затруднение, пропустите его. К пропущенным заданиям вы сможете вернуться, если у вас останется время.

За выполнение различных по сложности заданий дается от одного до нескольких баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

При выполнении заданий №1-№7, №9-№10, №12-№18, №20-№22 с выбором ответа из предложенных вариантов выберите верный и отметьте его в квадратике при выполнении заданий №8 заполните таблицу, в задании №11 запишите ответ на поставленный вопрос, при выполнении задания № 16 представленное в виде рисунков, запишите краткие ответы, под рисунками.

Желаем успеха!

**1. К социально-экономическим факторам относятся**:

Выберите два правильных ответа

а) условия труда

б) качество медицинской помощи

в) материальное благосостояние

г) уровень солнечной радиации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**2. К социально-биологическим факторам относят:**

Выберите два правильных ответа

а) возраст родителей

б) загрязнение среды обитания

в) пол

г) уровень солнечной радиации

д) жилищные условия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**3. К экологическим и природно-климатическим факторам относят:**

Выберите два правильных ответа

а) пол

б) загрязнение среды обитания

в) условия труда

г) уровень солнечной радиации

д) жилищные условия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**4. При каких условиях вес человека будет стабильным?**

Выберите два правильных ответа

а) При получении количества энергии равной расходуемой

б) При ежедневных активных занятиях спортом

в) При получении недостаточного количества калорий

г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**5. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физической культурой?**

Выберите два правильных ответа

а) Долго отдыхать после каждого упражнения

б) Пополнять растраченные калории едой и напитками

в) Больше активно двигаться

г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**6. Что включает в себя теоретический материал предмета «Физическая культура» в школе?**

а) фундаментальные знания общетеоретического характера;

б) инструктивно-методические знания;

в) знания о правилах выполнения двигательных действий;

г) всё вышеперечисленное

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**7. Основными показателями физического развития человека являются:**

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**8. Заполните таблицу, используя предложенные виды боевых искусств, определите их характерные признаки и впишите в таблицу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Вид боевого искусства, который использует** | **Вид искусства** |
| 1 | Только удары кулаками |  |
| 2 | Преимущественно удары ногами |  |
| 3 | Больше всего броски |  |
| 4 | Оружие |  |

А. Дзюдо

Б. Бокс

В. Фехтование

Г. Тхэквондо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**9. Кто основал Уральскую школу дзюдо в Челябинске (1960г.)?**

А) Харис Юсупов

Б) Дзигоро Кано

В) Василий Ощепков

Г) Григорий Веричев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**10. Как называется внутренняя тренировка сознания?**

а) Сублимация

б) Левитация

в) Медитация

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**11. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах при передвижении на лыжах называется**

Запишите вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**12. По правилам соревнований лыжных гонок стиль передвижения в эстафетах строго регламентирован. Укажите правильный ответ.**

**а)**. Все этапы только классическим стилем

б) 1, 2 этап коньковым стилем, 3,4 классическим

в). Все этапы только коньковым стилем

г)1, 2 этап классическим стилем, 3,4 этап коньковым

д) Все этапы любым стилем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**13. Если Вы хотите избежать столкновений при спусках с горы во время занятий лыжной подготовкой, какую дистанцию надо соблюдать?**

а). 1-2м

б). 3-4м

в). 8-10м

г). Не менее 30м

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**14. Какой сигнал должен подать спортсмен-лыжник во время соревнований для обгона соперника:**

а). касанием рукой лыжника

б) касание палкой лыж соперника

в). наездом на пятки лыж соперника

г). Голосом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**15. Предоставление преимущества для более слабого участника соревнований по** **сравнению с другими, чтобы уравнять возможности на успех называют:**

а) Голкипер

б) Гандикап

в) Предварительный старт

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

16. **В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

а) общий

б) одиночный или парный

в) групповой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**17. Какой лыжный ход применяется, когда надо преодолеть подъем малой или средней** **крутизны, если скольжение плохое:**

а) попеременный двухшажный ход

б) попеременный четырехшажный ход

в) одновременный бесшажный ход

г) одновременный двухшажный ход

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

**18. Какой ход коньковый или классический люди освоили раньше?**

а) коньковый

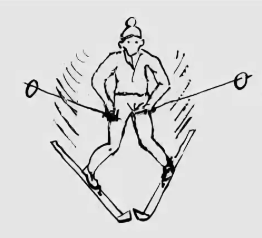
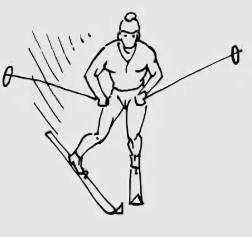
б) классический

в) освоили одновременно

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 1 | Фактический балл |  |

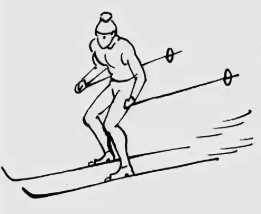
**19. Определите на рисунке виды торможения и назовите их**

**А Б**

** **

**А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**В Г**

** **

**В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 6 | Фактический балл |  |

По 1,5 б. за каждый правильный ответ

**20. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это**

а) раздел физического воспитания, который направлен на формирование и развитие свойств и качеств индивида, для его работы в конкретной профессиональной деятельности

б) комплекс упражнений, для подготовки к будущей профессии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 2 | Фактический балл |  |

**21. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки, являются:**

Выберите три правильных ответа

а) сфера деятельности

б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы

деятельности

в) содержание и условия труда

г) экологические условия проживания

д) психофизиологические особенности труда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 2 | Фактический балл |  |

**22. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) включает**

Выберите два правильных ответа

а) виды испытаний и нормативные требования

б) оценку уровня боевой готовности

в) оценку уровня психоэмоционального состояния

г) оценку уровня знаний и умений в области физической

культуры и спорта

д) рекомендации к рациональному питанию при занятиях

спортом

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Максимальный балл | 2 | Фактический балл |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общий максимальный балл | 30 | Общий фактический балл |  |