

Контрольна робота з фізичної культури для учнів 11 класу (екстернат)

1. Недостатність певного вітаміну в організмі людини має назву

1. Гіпервітаміноз
2. Рахіт
3. Авітаміноз
4. Гіповітаміноз

2. Недостатність рухової активності людини в режимі дня має назву

1. Пасивність
2. Гіподинамія
3. Гіпердинамія
4. Нерухомість

3. До змісту здорового способу життя людини відносяться

1. Систематичне заняття фізичними вправами та видами спорту, харчування до 5 разів на добу, виконання режиму праці та відпочинку, відвідування лікаря систематично.
2. Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, виконання режиму праці та відпочинку, турбота про здоров'я оточуючого середовища та здоров'я людей, наявність улюбленої справи, сім'я, друзі
3. Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, відпочинок і праця, відсутність хибних звичок, дружба.

4. До завдань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, відносяться

1. 45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі
2. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд
3. 100 стрибків через скакалку
4. 2000 м біг за 12 хвилин
5. 20 нахилів уперед за 2 хвилини

5. До завдань, які спрямовані на розвиток спритності, відносяться

1. Підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі – 45 разів за 1 хвилину.
2. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
3. 2000 м біг за 12 хвилин
4. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика

6. До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться

1. Підіймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину
2. 20 нахилів уперед за 2 хвилини
3. 100 стрибків через скакалку за 45 секунд
4. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
5. 2000 м біг за 12 хвилин

7. До завдань, які спрямовані на розвиток витривалості, відносяться

1. 2000 м біг за 12 хвилин
2. 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
3. Підіймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину
4. 20 нахилів уперед за 2 хвилини

8. До підвідних та тренувальних вправ щодо опанування технічних елементів з баскетболу відносяться такі:

1. Гра «Футбольний волейбол
2. Ведення м'яча «змійкою» правою-лівою рукою
3. Гра «Піонербол»
4. Гра «Снайпери»
5. Жонглювання м'ячем ногами, головою

9. Якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча?

1. Середньою частиною долоні
2. Пальцями
3. Частиною долоні і пальцями
4. Долонями

10. На чию честь проводили античні Олімпійські ігри?

1. Посейдона – бога морів
2. Зевса – царя та батька богів і людей

3. Аполлона – бога світла, музики та поезії
4. Діоніса – бога вина та виноробства.

11. Чим відрізняється біг від ходьби?

1. Фазою приземлення.
2. Фазою польоту
3. Фазою відштовхування
4. Фазою підготовки

12. Укажіть частину ноги, якою здійснюють удар по воротах з короткої відстані або передачу на коротку відстань у футболі

1. Внутрішня сторона стопи
2. Середня частина підйому
3. Зовнішня частина підйому
4. Носок

13. З чого складається гра у волейбол?

1. Із партій
2. Із таймів
3. Із періодів

14. Дайте визначення поняття "фізична підготовленість"

1. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
2. Високі результати у професійній та спортивній діяльності
3. Високий рівень працездатності у будь-якій сфері діяльності
4. Здатність до тривалої роботи

15. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Микола Авілов, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Сергій Бубка, Наталія Добринська

1. Велосипедний спорт
2. Легка атлетика
3. Гандбол
4. Спортивна гімнастика

16. Дайте визначення терміна "гігієна"

1. Наука про здоров'я
2. Наука про чистоту
3. Наука про загартовування
4. Наука про активний відпочинок

17. У якій фазі стрибка спортсмен набуває горизонтальної швидкості?

1. Розбіг
2. Відштовхування
3. Політ
4. Приземлення

18. Вкажіть назву комплексу заходів, спрямованих на забезпечення безпеки у процесі виконання вправ

1. Страховка
2. Допомога
3. Медичне забезпечення
4. Контроль за виконанням вправ

19. Яка частота серцевих скорочень не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами?

1. 180 уд./хв
2. 100 уд./хв
3. 200 уд./хв

4. 120 уд./хв.

20. Назвіть звичне положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження

1. Постава
2. Плоскостопість
3. Лордоз
4. Кіфоз

21. Позначте характеристику бігу по дистанції

1. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування
2. Старт, біг по дистанції, фінішування
3. Стартовий розгін, фінішування
4. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції

22. Виберіть висловлювання, що стосується терміна "стретчинг"

1. Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
2. Гімнастика статичних вправ
3. Застосовують для підтримання фізичної та розумової працездатності
4. Комплекс вправ для правильної постави

23. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття "сила"

1. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль
2. Здатність людини піднімати предмети значної маси
3. Здатність людини долати зовнішній опір
4. Здатність людини довго виконувати вправу

24. Як називаються легкоатлетичні стрибки через горизонтальну перешкоду?

1. У довжину

2. У висоту
3. У глибину
4. Опорний стрибок

25. Назвіть середню дистанцію для бігу

1. 100 м
2. 60 м
3. 5000 м
4. 400 м

26. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто

1. Групування
2. Страхування
3. Рівновага
4. Упор

27. На що спрямований здоровий спосіб життя?

1. На збереження і зміцнення здоров'я
2. На підвищення професійної майстерності
3. На підтримку гарного настрою
4. На підвищення ЧСС

28. З низького старту бігають

1. На короткі дистанції
2. На середні дистанції
3. На довгі дистанції
4. Кроси

29. Перші Олімпійські ігри сучасності проводились

1. У 1894 році
2. У 1896 році
3. У 1900 році
4. У 1904 році

30. З чого розпочинається гра в баскетболі?

1. З жеребкування
2. Зі свистка
3. З вкидання м'яча
4. З включення секундоміру

31. Позначте, що є помилкою у волейболі

1. Передача м'яча через сітку двома руками зверху
2. Прийом м'яча знизу
3. Передача м'яча над собою двома руками два рази поспіль
4. Подача м'яча через сітку

32. Який фактор відіграє визначальну роль для стану здоров'я людини?

1. Спосіб життя людини
2. Спадковість
3. Клімат
4. Екологічні особливості місця проживання

33. Найпростіший комплекс загальнорозвивальних вправ починається з вправи

1. Для м'язів ніг
2. По типу потягування
3. Махового характеру

4. Для м'язів шийі

34. Два очка в баскетболі зараховується під час кидка в корзину

1. Із зони нападу
2. З будь-якої точки майданчика
3. Із зони захисту

35. Скільки передач для повернення м'яча на сторону суперника (не враховуючи дотику в блоці) дозволяється правилами волейболу кожній команді під час гри?

1. дві
2. чотири
3. три
4. п'ять

36. Ймовірність травм при заняттях фізичними вправами знижується за умови, якщо учні

1. Переоцінюють свої можливості
2. Виконують вказівки вчителя
3. Не вміють керувати своїми емоціями

**Підсумкова контрольна робота
з фізичної культури
учня 11 класу (екстернат) ЗОШ № 8
міста Краматорськ Донецької області**

П.І.Б., дата _____

№ завдання	Варіант відповіді
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	