

Контрольный тест по физической культуре

10-11 класс **1 полугодие**

1. Меры предупреждения травматизма во время занятий по физической культуре.
2. Объясните понятие – самоконтроль.
3. Объясните понятие – силовая выносливость. Как она развивается?
4. Объясните понятие – скоростная выносливость. Как она развивается?
5. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике.
6. В чём проявляются признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
7. В каком году проводились Олимпийские игры в Москве?
Назовите чемпионов и призёров.
8. Методы закаливания организма.
9. Какие качества развивает кроссовая подготовка?
10. Техника безопасности на уроках гимнастики.

Контрольный тест по физической культуре

10-11 класс **2 полугодие**

1. Правила игры в баскетбол. Судейство.
2. Правила игры в волейбол. Судейство.
3. Правила игры в футбол. Судейство.
4. Как объяснить понятие ОФП?
5. Как объяснить понятие ЗОЖ?
6. Чем развиваются скоростно-силовые способности человека. С помощью каких упражнений?
7. Олимпиада 2016г. Где она проходила?
8. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
9. Сколько прыжковых видов в лёгкой атлетике?
10. Оказание первой помощи при травмах во время занятий.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575859

Владелец Потапова Светлана Васильевна

Действителен с 20.03.2021 по 20.03.2022