

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПСТ. АБЕЗЬ»

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «СОШ пст. Абезь»

И.А.Тырина

Приказом от «26» марта 2019 г № 29



**Контрольно-измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре**

11 класс

(базовый уровень)

Форма проведения: итоговый тест

Учитель: Чекменева Мария Николаевна

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 11 класса по учебному предмету «**Физическая культура**».

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с действующей рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

Цель промежуточной аттестации - оценить общеобразовательную подготовку учащихся по физической культуре за курс 11 класса.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической части.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговый тест (теория) и тесты-упражнения (практика).

Итоговая работа по физической культуре за курс 11 класса в форме теста соответствует содержанию учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич по физической культуре за курс 11 класса.

В ходе выполнения контрольной работы по физической культуре ученик должен продемонстрировать уровень сформированности личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД

- поиск и выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи.

Коммуникативные УУД

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Предметные результаты

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

КОДИФИКАТОР

Контрольно - измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** в 11 классе

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни и оказание первой помощи
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Первая помощь.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	Физическое воспитание.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Терминология.
	4.7	Физическое развитие.
	4.8	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** в 11 классе

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 11 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Вид контроля: Промежуточный

Назначение работы: Оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической подготовке учащихся 11 класса общеобразовательной организации за год.

Цель: оценить уровень усвоения учащимися 11 класса предметного содержания курса физической культуры за год.

№	Что проверяется	Уровень		Балл
	Элемент содержания	Базовый	Повышенный	
1	2.5	+		1
2	2.5	+		1
3	2.6	+		1
4	2.5	+		1
5	2.2	+		1
6	4.5	+		1
7	2.6	+		1
8	4.7	+		1
9	4.4	+		1
10	4.4	+		1
11	4.6	+		1
12	4.8	+		1
13	4.8	+		1
14	4.3	+		1
15	4.8	+		1
16	4.6	+		1
17	4.5	+		1
18	4.5	+		1
19	4.5	+		1
20	4.1	+		1
21	4.6		+	2
22	4.6		+	2
23	4.6		+	2
24	4.6		+	2
25	1.7		+	2
26	4.6		+	2
27	4.6		+	2
28	4.6		+	2
29	4.6		+	2
30	4.6		+	2

**Текст промежуточной аттестации для учащихся 11 класса по физической культуре
Теоретическая часть**

1.Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...

- а) 1923 г.
- б) 1924 г.
- в) 1925 г.

г) 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

- а) 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б) 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в) 1956 г. на VII играх в Кортинад'Ампеццо (Италия).
- г) 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

- а) Пьера де Кубертена.
- б) Людвига Гутмана.
- в) Алексея Бутовского.
- г) Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- а) Бадминтон.
- б) Конный спорт.
- в) Регби.
- г) Тейквондо.

6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- а) Аргентина.
- б) Бразилия.
- в) Германия.
- г) Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

- а) Легкой атлетике.
- б) Теннисе.
- в) Лыжных гонках.
- г) Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

- а) Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в) Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:

- а) Физическое упражнение.
- б) Гигиенические средства.
- в) Фармакологические средства.
- г) Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- а) Соревновательный.
- б) Словесный.
- в) Игровой.
- г) Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а) Физическое упражнение.
- б) Спортивный результат.
- в) Двигательное умение.
- г) Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а) Психологическая.
- б) Валеологическая.
- в) Медицинская.
- г) Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а) Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б) Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в) Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г) Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками:

- а) Углекислого газа.
- б) Молочной и пировиноградной кислот.
- в) Кислорода.
- г) Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а) Объем.
- б) Продолжительность.
- в) Интенсивность.
- г) Величина.

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

- а) Включение.
- б) Вработывание.
- в) Переключение.
- г) Адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта:

- а) Керлинг.
- б) Серфинг.
- в) Бобслей.
- г) Слалом.

18. Ациклический вид спорта:

- а) Спортивная ходьба.
- б) Бег.
- в) Метание.
- г) Гребля.

19. Циклический вид спорта:

- а) Фехтование.
- б) Стрельба.
- в) Гандбол.
- г) Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» в 11 классе (при 2 часах в неделю):

- а) 102 часа.
- б) 72 часа.
- в) 68 часов.
- г) 70 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как

...

23. Повышенная двигательная мышечная активность - это ...

24. Положение, занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...

25. Боковое искривление позвоночника – это ...
26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...
27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.
28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...
29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей, называется ...

Практическая часть

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11
2.	Выносливость	Бег на 2000 метров	
3.	Силовые	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Теоретическая часть

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу.

Отвечая на вопросы с 1-го по 20-й, нужно выбрать один правильный ответ из четырех предложенных вариантов. В вопросах с 21-го по 30-й учащиеся должны написать одно слово, определение которого прочитали.

1-20 вопросы – по 1 баллу; 21-30 – по 2 балла. Максимальное количество баллов – 40.

Оценка «5» - 36-40 баллов

Оценка «4» - 30-35 баллов

Оценка «3» - 24-29 баллов

Оценка «2» - 23 и меньше

Практическая часть

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	185	170	160
2	Бег на 2000 метров (мин, сек)	8.30	9.10	9.50	10.00	11.20	12.20
3	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	14	11	8	15	10	8

Ответы

1-б; 2-б; 3-в; 4-б; 5-в; 6-б; 7-г; 8-в; 9-в; 10-б; 11-г; 12-а; 13-в; 14-в; 15-г; 16-б; 17-б; 18-в; 19-г; 20-в; 21-эйс; 22-специализация; 23-гиперкинезия; 24-выпад; 25-сколиоз; 26-толчок; 27-адаптивная физическая культура; 28-поворот; 29-подседание; 30-стресс.