

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре 11 классе.

Пояснительная записка.

Спецификация

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры».

➤ **Цель тестирования:**

контроль качества знаний и умений учащегося по предмету «Физическая культура».

➤ **Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний и навыков учащегося по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами. Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич;— М.: «Просвещение», 2014. Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Инструкция к выполнению теоретических заданий.

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- - закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.
- - открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

- За каждый правильный ответ обучающемуся дается 1 балл.
- 100-80 % набранных баллов – «отлично»;
- 79-60 % набранных баллов – «хорошо»;
- 59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
- 39% и ниже - «неудовлетворительно».

Рекомендации по организации и проведению контрольной работы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков **физической культуры** все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Работа состоит из двух частей (теоретической и практической), которые последовательно выполняются учениками. Выполнение двух частей обязательно для учащихся, занимающихся в основной группе здоровья. Выполнение теоретической части работы предназначено для детей, занимающихся в подготовительной и специальной группе.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Тестирование по физической культуре в 11 классе производится по модели, которая готовит учащихся к итоговой аттестации в новой форме и предусматривает проверку знаний учеников по основным разделам программы под редакцией Ляха. Система заданий адаптирована для возрастной категории (17-18 лет).
Общая характеристика структуры экзаменационной работы.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы.

Учащийся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

- Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
- Раскрывать понятия о вредных привычках.
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
- Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

- Характеризовать современное Олимпийские и физкультурно - массовое движение.
- Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

Техника безопасности:

- Руководствоваться правилами поведения, техникой безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий
- Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость.
- Иметь представления об основных формах и видах физических упражнений.
- Иметь представления о правовых основах физической культуры и спорта.
- Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Практическая часть тестирования:

- Уметь выполнять упражнения и справляться с нормативами, предусмотренными учебной программой и ВФСК «ГТО».

Тест по физкультуре для обучающихся 11 класса

1 вариант

1 блок: здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

2. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

3. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

4. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

5. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

6. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

7.Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды

2 блок: олимпийские знания

1. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

2. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

3. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

4. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Олимпийские Игры, выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

5. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I.;
- б. Пьер де Фредди, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

3 блок: техника безопасности.

1. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой

2. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

3. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить тёплый компресс

5. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

6. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 блок: общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

2. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

6. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

Ответы:
1 вариант

№	1 блок Здоровый образ жизни	2 блок Олимпийские знания	3 блок Техника безопасности	4 блок Знания по теории и методике физической культуры
1	Б	Г	А	Б
2	А	Г	В	А
3	А	В	В	Г
4	А	В	А	А
5	Здоровье		В	Б
6	Допинг		А	Строем
7	А		А	Кувырок
8				

**Результаты практической части по физической культуре
11 класс**

Фамилия, имя _____ Дата _____

Название теста	Результат	Количество баллов
1. Бег 100 метров (сек)		
2. Бег 2000 метров (мин. сек)		
3. Прыжок в длину с места (см)		
4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (раз) на низкой перекладине (девочки) (раз)		
5. Подъем туловища за 1 мин (кол-во раз)		
6. Наклон вперед из положения стоя, см		
7. Метание мяча на дальность (м, см)		
Итого:		

Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.

Максимальное количество баллов - 62 (27 за тест и 35 за практику)

Набранное количество баллов за теоретическую часть _____.

Набранное количество баллов за практическую часть _____.

Общее количество набранных баллов _____.

Процент выполнения _____.

Итоговая оценка _____ / _____ /

Учитель: Соловьев А.Э. / _____ /

Завуч школы: Гайчук О.Н. / _____