

Приложение 1

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Николо-Поломская средняя общеобразовательная школа» Парфеньевского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

естественного цикла

Протокол № _____ от _____

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Иванова Г.В.

«___» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ от _____ № _____

_____ Фалина Л.В.

Контрольно – оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
в 10-11 классах по учебному предмету
физическая культура.

Составитель: Рябкова О.Н.- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации учащихся 10-11 классов составлены на основе государственного образовательного стандарта по физической культуре, рабочей программы учителя.

Промежуточная аттестация по физической культуре в 10-11 классах ставит своей целью проверку уровня физической подготовленности учащихся.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают в теоретическую часть, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме. Оценка предметного результата освоения программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

Бег 30 метров (сек.)

Бег 2000 метров (мин.)

Бег 3000 метров (мин.)

Челночный бег 3*10м (сек.)

Прыжки в длину с места (см.)

Прыжки в длину с разбега (см.)

Прыжки в высоту(см.)

Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)

Метание гранаты

Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) мальчики

Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) девочки

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)

Гибкость (наклоны стоя)

Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)

Подъем переворотом (раз)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
Подтягивание (раз) На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000м(юн) (мин) 2000м(дев) (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Наклон вперед из положения стоя (см)	12	9	5	7	12	14
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-

Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
Подтягивание (раз) На высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310

Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Наклон вперед из положения стоя (см)	12	9	5	7	12	14
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

Итоговое тестирование по физической культуре 10-11 класс.

1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

3. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

4. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

5. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

6. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

7. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

8. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

9. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

10. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

11. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

12. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец

- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

13. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

14. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

15. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

16. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

17. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

18. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

19. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

20. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

21. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь

22. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

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

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

24. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

25. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

26. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

27. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

28. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

29. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

30. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

31. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд

В) 6 секунд

Г) 8 секунд

32. Высота волейбольной сетки для женских команд:

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

Г) 2м 24см

33. «Бич – волей» - это:

А) игровое действие

Б) пляжный волейбол

В) подача мяча

Г) прием мяча

34. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

35. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

36. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

37. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

Г) немедленно

38. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

39. Укажите высоту футбольных ворот?

А) 240 см

Б) 244 см

В) 248 см

Г) 250 см

40. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

41. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

42. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

43. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

44. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

45. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

46. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

47. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

48. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

49. Главный элемент тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

50. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Ответы:

1-б	13-б	25-г	37-г	49-в
2-а	14-в	26-в	38-г	50-г
3-б	15-г	27-г	39-б	
4-б	16-б	28-г	40-в	
5-г	17-а	29-б	41-г	
6-в	18-в	30-в	42-б	
7-г	19-в	31-г	43-а	
8-б	20-г	32-г	44-а	
9-в	21-г	33-б	45-г	
10-б	22-г	34-г	46-в	
11-г	23-а	35-в	47-в	
12-в	24-а	36-в	48-в	