

**Демонстрационный вариант  
промежуточной аттестационной работы по физической культуре  
для 10 класса**

***Пояснительная записка***

**Назначение работы** - – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 10 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (10 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

Проверочная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**- часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

**- часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

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

**Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

**Теоретическая часть по физической культуре**

**ВАРИАНТ 1  
Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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

Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Время выполнение 30 минут

### **Вариант 1**

**1.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

**2.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

**3.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

**4.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

**5.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

**6.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

**7.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

**8.Рациональное питание обеспечивает:**

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

**9. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

**12. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**13. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**14. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

**15. Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**16. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс морффункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

**17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  
г — способность сохранять заданные параметры работы.

**18.Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**19.Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;  
б — спортивным играм;  
в — спринту;  
г — бобслею.

**20.В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а — гибкий;  
б — упражняю;  
в — преодолевающий.

**21.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б — генетикой и наследственностью человека;  
в — влиянием социальных и экологических факторов;  
г — двигательной активностью человека.

**22.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;  
б — через рот и нос одновременно;  
в — только через рот;  
г — только через нос.

**23.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;  
б — с любой точки площадки;  
в — из зоны защиты;  
г — с любого места внутри трех очковой линии.

**24.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформленившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а — гимнастикой;  
б — соревнованием;  
в — видом спорта.

**25.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;  
б — лазанье;  
в — прыжки;  
г — метание;  
д — группировка;  
е — упор.

**Демонстрационный вариант  
промежуточной аттестационной работы по физической культуре  
для 11 класса**

**Пояснительная записка**

**Назначение работы** - – оценив уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 11 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (11 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

Проверочная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**- часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

**- часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

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

**Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

**Теоретическая часть по физической культуре**

**ВАРИАНТ 1  
Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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

Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Время выполнение 30 минут

### **Вариант 1**

**1.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

**2.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

**3.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

**4.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

**5.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

**6.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

**7.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

**8.Рациональное питание обеспечивает:**

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

**9. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

**10. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

**12. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**13. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

**14. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

**15. Ловкость — это:**

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**16. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс морффункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

**17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  
г — способность сохранять заданные параметры работы.

**18.Активный отдых — это:**

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**19.Бег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;  
б — спортивным играм;  
в — спринту;  
г — бобслею.

**20.В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

а — гибкий;  
б — упражняю;  
в — преодолевающий.

**21.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б — генетикой и наследственностью человека;  
в — влиянием социальных и экологических факторов;  
г — двигательной активностью человека.

**22.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а — через рот и нос попеременно;  
б — через рот и нос одновременно;  
в — только через рот;  
г — только через нос.

**23.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;  
б — с любой точки площадки;  
в — из зоны защиты;  
г — с любого места внутри трех очковой линии.

**24.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а — гимнастикой;  
б — соревнованием;  
в — видом спорта.

**25.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;  
б — лазанье;  
в — прыжки;  
г — метание;  
д — группировка;  
е — упор.