Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Прикамский»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.С. Кирьянова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.  \_ | Утверждаю:  Директор МБОУ «СОШ п. Прикамский»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.Н. Гудкова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Контрольно-измерительный материал**

**для выявления уровня подготовки учащихся**

**по учебному предмету (курсу)**

**«Физическая культура»**

**за курс среднего общего образования**

КИМ разработан для обучающихся 10-11 классов

Разработчик: учитель физической культуры Котова М.П.

Январь 2024 г.

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10- 11-х классах.**

**Пояснительная записка.**

**Спецификация**

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

* **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», 2018.

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 10-11-х классах 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 (16-17 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 учебой 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 10-11-х классов**

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 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 Фреди, 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 поборе 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 теплый 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, обусловливающее 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**...

**Тест по физкультуре для обучающихся 10-11-х классов**

1. вариант

**1 блок: здоровый образ жизни.**

**1. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………**

**4. 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.

**5. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**6. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**2 блок**: **олимпийские знания**

**1. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом**…

**2. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?**

**а.**Америка;

**б.**Финляндия;

**в.**Германия;

**г.**Россия.

**3. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

**а.** США;

**б**. Китай;

**в.** Великобритания;

**г.** Россия.

**4. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в…**

**а**. спортивной гимнастике;

**б.**художественной гимнастике;

**в.**синхронном плавании;

**г.**лёгкой атлетике.

**5. Действующий президент МОК:**

**а**. Барон Пьер де Кубертен;

**б**. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;

**в.** Граф Жак Роже;

**г.** Томас Бах

**6. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**3 блок: техника безопасности.**

**1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**2. 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).

**3. 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

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной  
б) более лёгкой  
в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**а) бежать кратчайшим путём  
б) бежать только по своей дорожке  
в) бежать к учителю

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

**1.** **Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

**а.** физической нагрузкой;

**б.**интенсивностью физической нагрузки;

**в.** моторной плотностью урока;

**г.** общей плотностью урока.

**2. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как**...

**3. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению**…

**4. Расстояние по фронту между занимающимися называется**…

**5. Назовите основные физические качества человека:**

**а.**быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.**быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.**быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**6. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.**6м х 9м;

**б.**6м х 12м;

**в.**9м х 12м;

**г.**9м х18м.

**7. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.**челночный бег;

**б.**подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку;

**г.**упражнения «на равновесие».

**8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.**подводящими;

**б.**корригирующими;

**в.**имитационными;

**г.**общеразвивающими.

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 |  |  |  |  |

**2 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 | Палестра | В | Г |
| 2 | А | Г | В | Гибкость |
| 3 | Здоровье | А | В | Роста |
| 4 | Б | Г | А | Интервалом |
| 5 | А | Г | В | Б |
| 6 | В | А |  | Г |
| 7 |  |  |  | Г |
| 8 |  |  |  | Б |

**Практическая часть для обучающихся 10 -11 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Скоростная выносливость | | | | | | |
| Бег 100м | 13.2 | 14.1 | 14.8 | 15.8 | 16.9 | 17.9 |
| Выносливость | | | | | | |
| Бег 1000 | 3.29 | 4.02 | 4.17 | 4.22 | 5.11 | 5.29 |
| Скоростно-силовая выносливость | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 235 | 213 | 192 | 188 | 173 | 157 |
| Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз) | 51 | 41 | 35 | 45 | 37 | 32 |
| Сила (*для тестирования выбрать один вид)* | | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине. | 15 | 12 | 8 |  |  |  |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине |  |  |  | 20 | 14 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз). | 43 | 32 | 25 | 17 | 12 | 8 |
| Гибкость | | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| Координационные способности | | | | | | |
| Челночный бег 3х10м | 6,9 | 7,6 | 7,9 | 7,9 | 8,7 | 9,0 |

**Используемая литература:**

1.Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2011.

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- М.: Просвещение 2018.

3. Нормативы испытаний (тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне»(VI ступени).