

## Демоверсия промежуточной аттестации по физической культуре

### Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 11 классе представляет собой тематический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов.

Система заданий адаптирована для данной возрастной категории.

Комбинированный контроль состоит из двух частей (тест и контрольные нормативы), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

**Часть 1 (тест)** включает задания тестового характера (30 заданий), проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в 11 классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу дано четыре варианта ответа, из которых только один верный.

**Часть 2 (контрольные нормативы)** включает 5 контрольных упражнений - тестов, определяющих уровень физической подготовленности: 1. Бег 30м. 2. Челночный бег 3х10м. 3. Прыжки в длину с места. 4. 6 - минутный бег. 5. Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).

*Рекомендации по организации и проведению комбинированного контроля.*

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, комбинированный контроль сдают в обязательном порядке в полном объёме.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают тест. В практической части выполняют те упражнения, которые рекомендованы врачом.

### Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

	<b>Часть 1</b>	<b>Часть 2 юноши</b>	<b>Часть 2 девушки</b>
<b>Число заданий - 35</b>	<b>30 Теоретическая</b>	<b>5 Практическая</b>	<b>5 Практическая</b>
Тип заданий и форма ответа.	1 – 30 с выбором ответа.	1. Бег 30м. 2. Челночный бег 3х10м. 3. Прыжки в длину с/м. 4. Тест 6 - минутный бег. 5. Подтягивание на высокой перекладине из виса.	1. Бег 30м. 2. Челночный бег 3х10. 3. Прыжки в длину с/м. 4. Тест 6 - минутный бег. 5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.
Уровень сложности	Базовый Повышенный	Базовый Повышенный	Базовый Повышенный

### Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

#### **Часть 1 (тест)**

*Инструкция по выполнению тестового задания.*

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

1. Чьё имя внесено в книгу рекордов Гиннеса как победителя четырёх Олимпиад подряд?

- а) биатлониста Александра Тихонова;
- б) фигуристки Ирины Родниной;
- в) гимнастки Ларисы Латыниной;
- г) хоккеиста Владислава Третьяка.

2. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх после революции?

- а) не было талантливых спортсменов;
- б) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными и призвал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение;
- в) МОК не признавал Советскую Россию;
- г) разруха в стране, экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны;
- б) министерство спорта;
- в) национальный олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

4. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр:

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.);
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.);
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

5. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

- а) всё то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
- б) личные достижения в двигательной подготовленности человека;
- в) способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
- г) всё вышеперечисленное.

6. Порядок проявления мышечных сил, согласования движений в пространстве и во времени, необходимые для решения двигательной задачи определённым способом составляют ..... техники двигательных действий:

- а) модель;
- б) детали;
- в) главное звено;
- г) основу.

7. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

8. При формировании телосложения не эффективны упражнения:

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

9. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений с вовлечением в работу большинства мышц;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

10. Физическое развитие это:

- а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

11. Что составляет основу нравственного здоровья?

- а) система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;
- б) биологическая программа индивидуального развития;
- в) материальное благополучие;
- г) социальные потребности и возможности их удовлетворения.

12. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:

- а) глюкоза превращается в гликоген;
- б) вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре;
- в) обезвреживаются ядовитые вещества;
- г) белки могут превращаться в жиры и углеводы.

13. Что такое «репродуктивное здоровье»?

- а) физическая подготовленность человека;
- б) воспроизведение организмами себе подобных;
- в) генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития;
- г) всё вышеперечисленное.

14. Основу рационального питания составляет:

- а) оптимальное соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, незаменимых компонентов (витаминов, минеральных веществ и др.);
- б) приём пищи в определённое время;
- в) употребление определённого количества пищи при каждом приёме;
- г) баланс энергии; сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе, соблюдение режима питания.

15. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем:

- а) «качество жизни»;

- б) «здоровый образ жизни»;
- в) «стиль жизни»;
- г) «уровень жизни».

16. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?

- а) избыточное потребление кислорода после выполнения интенсивной работы;
- б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями организма;
- в) *скорость потребления кислорода во время работы;*
- г) объём лёгочных альвеол во время выполнения интенсивной работы.

17. О функциональных возможностях внешнего дыхания можно судить по:

- а) частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке;
- б) максимальному потреблению кислорода;
- в) наличию одышки при выполнении теста;
- г) *величине ЖЕЛ.*

18. Когда организм получает больше энергии, чем расходует, и наоборот, это приводит к:

- а) *дисбалансу;*
- б) прямой калориметрии;
- в) непрямой калориметрии;
- г) всё вышеперечисленное.

19. Аминокислоты, белки, ферменты, витамины, гормоны и прочее получают при помощи:

- а) полиметрии;
- б) мутагенеза;
- в) клонирования;
- г) *микробиологического синтеза.*

20. Белки в организме выполняют следующие функции:

- а) строительную и сократительную;
- б) транспортную и каталитическую;
- в) регуляторную и энергетическую;
- г) *всё вышеперечисленное.*

21. Какое влияние очаги хронической инфекции оказывают на рост спортивных результатов и спортивную работоспособность?

- а) ослабляются защитные силы организма, снижается иммунитет;
- б) *отрицательное: ухудшается адаптация к большим физическим нагрузкам;*
- в) повышается уровень инсулина в крови;
- г) снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям среды.

22. Какие мероприятия способствуют профилактике заболеваемости спортсменов?

- а) физкультурно – массовые и спортивно – оздоровительные;
- б) массаж, мануальная терапия; аутогенная тренировка;
- в) *санитарно – гигиенические и противоэпидемические;*
- г) соблюдение правил личной гигиены и рационального распорядка дня.

23. Назовите основные средства физической реабилитации:

- а) лечебная физическая культура;
- б) трудотерапия, массаж, мануальная терапия; аутогенная тренировка;
- в) *активные, пассивные, психорегулирующие;*
- г) циклические упражнения и виды спорта.

24. Курение ухудшает способность крови транспортировать кислород, потому что:  
а) никотин уменьшает содержание кислорода в крови в 100 раз;  
б) смолы, содержащиеся в табачном дыме, ухудшают ток крови в артериях и капиллярах;  
в) окись углерода соединяется с гемоглобином в крови в 300 раз активнее, чем кислород;  
г) всё вышеперечисленное.

25. Какими путями формируется устойчивость организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов производственной среды?

- а) мышечная тренировка общего и целенаправленного воздействия;
- б) сочетание мышечной тренировки и активного закаливания;
- в) закаливание специфическими и неспецифическими раздражителями;
- г) всё перечисленное.

26. Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:

- а) потоотделение;
- б) пигмент, образующийся на коже под влиянием ультрафиолетовых лучей;
- в) деятельность сальных желез;
- г) наличие рецепторов, воспринимающих тепло, боль, прикосновение.

27. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

28. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для:

- а) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) занятий общеразвивающей направленности;
- г) для урочных форм занятий.

29. Объективный показатель состояния организма – это:

- а) ощущение своей работоспособности;
- б) длина окружности грудной клетки;
- в) чувство утомления;
- г) настроение.

30. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называют ..... *самоконтроль*

### *Система оценивания.*

За каждый правильный ответ на вопрос учащийся получает 1 балл (21 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (18 баллов).

### **Результаты выполнения теоретической части**

<b>Предмет</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
Физическая культура	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,	1, 16, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28

	14, 15, 17, 18, 22, 23, 26, 29, 30	
--	------------------------------------	--

За каждый правильный ответ базового уровня – 1 балл (21 баллов).  
 За каждый правильный ответ повышенного уровня – 2 балла (18 баллов).  
 Всего: 39 баллов.

#### Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
36 - 39	5
28 - 35	4
16 - 27	3
0 – 15	2

## Часть 2 (КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ)

### Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности практической части

Результаты практической части

#### Уровень физической подготовленности

Повышенный уровень	Базовый уровень	Ниже базового уровня
5 баллов	4 балла 3 балла	2 балла

#### Бег 30м., сек.

м	4,3 и ниже	4,7 5,0	5,1 и выше
д	4,8 и ниже	5,3 5,9	6,1 и выше

#### Челночный бег 3x10м., сек.

м	7,2 и ниже	7,5 7,9	8,1 и выше
д	8,4 и ниже	8,7 9,3	9,6 и выше

#### Прыжок в длину с места, см

м	240 и выше	220 205	190 и ниже
д	210 и выше	190 170	160 и ниже

### 6-минутный бег, м

м	1500 и выше	1400	1300	1100 и менее
д	1300 и выше	1200	1050	900 и менее

**Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики);  
на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), количество раз**

м	12 и выше	10	9	5 и ниже
д	18 и выше	15	13	6 и ниже

#### СИСТЕМА ОЦЕНИВАЯ.

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

Максимальное количество баллов – **25**.

Итоговая отметка за практическую часть выставляется как среднее арифметическое пяти упражнений.

Или: 100% - 90%	«5»	25 – 23 балла
89% – 70%	«4»	22 – 18 баллов
69% - 40%	«3»	17 – 10 баллов
39% и ниже	«2»	9 баллов и ниже

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАДАНИЙ ПО ПРОВЕРЯЕМЫМ

#### УМЕНИЯМ И ВИДАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Задание	Планируемый результат
---------	-----------------------

#### Теоретическая часть (тестовые задания)

1, 2, 3, 4, 5 задания	<i>Социокультурные основы знаний.</i> Олимпийское движение в России (СССР). Мобилизационные ценности физической культуры.
6, 7, 8, 9, 10 задания	<i>Психолого – педагогические основы знаний.</i> Техника двигательных действий. Характеристика техники физических упражнений. Упражнения для формирования телосложения. Комплексы упражнений для формирования телосложения. Понятие физического развития.

11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 задания	<p><i>Медико – биологические основы знаний.</i></p> <p>Нравственное здоровье.</p> <p>Барьерная функция печени в организме человека.</p> <p>Репродуктивное здоровье.</p> <p>Основа рационального питания.</p> <p>Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем.</p> <p>Понятие максимального потребления кислорода.</p> <p>Функциональные возможности внешнего дыхания.</p> <p>Дисбаланс организма.</p> <p>Микробиологический синтез.</p> <p>Функции белков в организме.</p> <p>Влияние очагов хронической инфекции на рост спортивных результатов и спортивную работоспособность.</p> <p>Мероприятия, способствующие профилактике заболеваемости спортсменов.</p> <p>Основные средства физической реабилитации.</p> <p>Влияние курения на способность крови транспортировать кислород в организме.</p>
25, 26 задания	<p><i>Навыки закаливания организма.</i></p> <p>Формирование устойчивости организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов производственной среды.</p> <p>Поддержание нормальной температуры тела человека.</p>
27, 28, 29, 30 задания	<p><i>Приёмы самоконтроля и саморегуляции.</i></p> <p>Контроль за величиной нагрузки физических упражнений.</p> <p>Объективный показатель состояния организма.</p> <p>Самоконтроль.</p>

### **Практическая часть (физические упражнения)**

1 упражнение	Уметь выполнять нормативы физической подготовки.
2 упражнение	Знать и контролировать соответствие выполняемых действий способу при изменении условий.
3 упражнение	Уметь вносит коррективы в способ действия до начала решения.
4 упражнение	Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.
5 упражнение	Уметь выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.
	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Единые требования к выполнению контрольных упражнений**

**Упражнение (тест) № 1. Оценивает скоростные способности.**

**Бег 30м**

### *Процедура тестирования.*

Ученик по команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая её, другую, отставляет назад, упираясь в дорожку носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены вдоль тела, голова держится прямо. По команде «Внимание!» сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперёд (5-6м). По команде «Марш!» выполняется бег до финишной черты. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. На выполнение теста даётся одна попытка.

## **Упражнение (тест) № 2. Оценивает координационные способности, относящиеся к целостным двигательным качествам.**

### **Челночный бег 3 x 10м**

#### *Процедура тестирования.*

По команде «На старт!» ученик становится в положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от лежащих 2х кубиков. По команде «Марш!» берёт один кубик и пробегает 10м до другой черты, оставляет кубик и возвращается назад за вторым кубиком, бежит в третий раз 10м и финиширует, положив второй кубик рядом с первым. Тест окончен. Кубики бросать запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. На выполнение теста даётся одна попытка.

## **Упражнение (тест) № 3. Оценивает скоростно - силовые способности.**

### **Прыжок в длину с места.**

#### *Процедура тестирования.*

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется прыжок толчком двух ног с махом руками.

Расстояние измеряется от черты, определяющей старт, под прямым углом до самой близкой точки приземления пяткой ноги. Если выполняющий упражнение падает назад, результат считается недействительным и попытка повторяется ещё раз. Длина трёх попыток измеряется в сантиметрах. Фиксируется лучший результат.

## **Упражнение (тест) № 4. Оценивает общую выносливость.**

### **6 минутный бег.**

#### *Процедура тестирования.*

Бег выполняется по беговой дорожке (250м) или в спортивном зале (50м)

По команде «Марш!» начинается бег, а по истечении 6 минут заканчивается по команде «Стоп!»

Измеряется расстояние. Через каждую минуту бега сообщается об истекшем времени, а после 5 минуты сообщается: 5.30 5.40 5.50 ..... После команды «Стоп!» бегущий продолжает бег на месте. Расстояние измеряется по формуле: (количество кругов x длину беговой дорожки) + расстояние от старта до точки остановки. Если бежать тяжело, можно перейти на ходьбу, затем обратно на бег.

## **Упражнение (тест) № 5. Оценивает уровень развития силы и выносливости мышц-сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, плечевого пояса.**

### **Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).**

Процедура тестирования.

Учащийся принимает положение «вис» (хват сверху), подтягивая тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь её), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно без рывков. Сгибание коленей и различные движения ногами не разрешаются.

Девочки выполняют то же, но из виса лёжа, не отрывая ног от пола.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### БЛАНК КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

ДАТА \_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_

ФАМИЛИЯ. ИМЯ \_\_\_\_\_

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

#### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ задания	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

№ задания	<b>16</b>	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	22	23	<b>24</b>	<b>25</b>	26	<b>27</b>	<b>28</b>	29	30
Ответ															

Всего баллов по теоретической части \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ

#### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАЗВАНИЕ ТЕСТА	РЕЗУЛЬТАТ	ОЦЕНКА
Бег 30с (сек.)		
Челночный бег 3х10м (сек.)		
Прыжки в длину с места (см)		
Тест 6-минутный бег (м)		
Подтягивание на высокой (м) и низкой перекладине (д)		

