

Демонстрационная версия промежуточной аттестации по итогам года 9-11 класс СМГ

Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2017-2018 учебный год, обучающихся 9-11 классов.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы

Итоговая работа предназначена для определения физических компетентностей учащихся 9-11 классов на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Итоговая работа состоит из тестового задания в закрытой, открытой форме и задание с графическим изображением, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

Теоретический тест состоит из двух частей:

1 часть: Задание в закрытой форме состоит из 15 вопросов, за каждый правильный ответ - 1 балл (15 баллов).

Задание в закрытой форме с одиночным выбором (тип вопроса — одиночный выбор). Задание в закрытой форме с одиночным выбором состоит из неполного утверждения и набора вариантов ответа, только один из которых является правильным. Тестируемый должен выбрать один правильный ответ из предлагаемого множества ответов.

2 часть: Задание в открытой форме состоит из 5 вопросов, за каждый правильный ответ - 2 балла (10 баллов).

Задание в открытой форме (тип вопроса — открытый). Оно требует сформулированного самим тестируемым заключения на требование тестового задания. Задание в открытой форме имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один ключевой элемент (ответ). В качестве ответа может быть слово или словосочетание.

3 часть : Задание с графическим изображением состоит из 5 вопросов, за каждый правильный ответ – 1 балл (5 баллов). Задание с графическим изображением, требует изобразить графически исходное положение или название (описание) этого положения.

Максимальное количество баллов -25

Процент выполнения:

25-20 баллов - «5»

19-16 баллов - «4»

15-10 баллов - «3»

9 и менее баллов - «2»

1.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль;
- в) кубок;
- г) венок из ветвей оливкового дерева.

2.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) прыжки в длину

3.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика;
- б) акробатика;
- в) гребля.

4.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабую мускулатуру.

5.Основными источниками энергии являются...

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

6.Под закаливанием понимается ...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

7.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

8. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- а) НХЛ;
- б) НБА;
- в) МОК;
- г) УЕФА.

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

- а) группировка
- б) страховка
- в) тренировка

10.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

г) 8

11. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

12. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

14. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- в) разбег, подпрыгивание, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

15. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- а) толчок соперника в спину
- б) резкий старт
- в) преждевременный старт
- г) задержка старта

Часть 2

11. В баскетболе, когда игрок с мячом в руках выполняет с места более 2-ух шагов называется _____

12. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____

13. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются....

14. Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению называется.....

15. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

ЧАСТЬ 3

16. Изобразить графически исходное положение :

Основная стойка(ноги вместе, руки вдоль туловища)

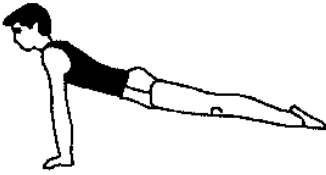
17. Изобразить графически:

Ноги на ширине плеч, наклон вправо, правая рука на пояс, левая вверх

18. Описать исходное положение:



19. Описать исходное положение:



20. Описать исходное положение:

