

Промежуточная аттестация по итогам года за 2017-2018 учебный год

физическая культура 10-11 класс

Демоверсия

Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2017-2018 учебный год, обучающихся 10-11 классов.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы

Итоговая работа предназначена для определения физических компетентностей учащихся 10-11 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.

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.

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.

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 -30

Процент выполнения:

30-23 баллов - «5»

22-17 баллов - «4»

16-11 баллов - «3»

10 и менее баллов - «2»

1 часть: Задания в закрытой форме. Выбрать один правильный ответ.

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки, метание
б) Метание, лазание по канату
в) Бег, прыжки, кувырок вперед
г) Прыжки в высоту, опорный прыжок.

2. Что такое «Олимпийская хартия»?

- а) Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
б) Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
в) Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
г) Клятва спортсмена.

3. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

- а) В 1896 году; б) 1911 году; в) В 1960 году; г) В 1973 году.

4. В каком году летние 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

5. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью б) напряжением в) утомлением г) передозировкой

6. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье

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

- а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость

8. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

9. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а) хват б) упор в) группировка г) вис

10. 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

11. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет б) спад в) соскок г) спрыгивание

12. 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

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

- а) 2 б) 3 в) 5 г) 6

14. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) В 1956 г б) в 1957 г в) В 1958 г г) В 1959 г

15. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»
 б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
 в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

2 часть: Задания в открытой форме. Задание имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует ключевой элемент (ответ).

16. Игра в баскетболе начинается спорным броском в _____ центральном круге

17. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»? выполнение с мячом в руках более двух шагов

18. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
11 (одиннадцать)

19. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? **11 (одиннадцать) метров**

20. Что означает «желтая карточка» в футболе? **предупреждение**

3 часть: Задания с графическим изображением (пиктограммы). Изобразить графически исходное положение или название (описание) этого положения.

Вис - гимнастический элемент. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата.

21. Назвать положение вися на рисунке а)

22. Назвать положение вися на рисунке б)

23. Назвать положение вися на рисунке в)



а)



б)



в)

24. Изобразить графически «упор лежа на предплечьях»

25. Изобразить графически «стойка на правом или левом колене»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	1
а	б	б	в	в	в	б	б	г	г	в	а	г
1	1	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
4	5											
б	б	центрально м круге	более двух шаго в	11 (одиннадцать)	11 (одиннадцать) м	предупреждени е	Вис присе в	Вис стоя сзад и	Вис леж а			

