Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 15 г. Сургут

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании ШМО Директор МБОУ СОШ №15 протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Сердюченко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Немова

Контрольно – измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации учащихся

в 2024-2025 учебном году

по физической культуре

11 класс

Пояснительная записка

1. Назначение промежуточной аттестации

Назначение работы – оценить уровень достижения обучающимися планируемых результатов по физической культуре, а также универсальных учебных действий учащихся в соответствии с требованиями ФГОС ООО за курс 11 класса по "Физической культуре". Задания обеспечивают проверку всех разделов планируемых результатов освоения программы.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Личностные результаты*

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1.*Гражданского воспитания*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

*2.Патриотического воспитания*

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

*3.Духовно-нравственного воспитания*

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

*4.Эстетического воспитания*

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

- убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

*5.Физического воспитания*

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

*6.Трудового воспитания*

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

*7.Экологического воспитания*

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

*8.Ценности научного познания*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

1) *базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

 3) *работа с информацией:*

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

 Овладение универсальными коммуникативными действиями

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями

 1) *самоорганизация:*

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

 Предметные результаты

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

Раздел «Физическое совершенство»

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

3.Условия проведения работы:

На выполнение работы отводится 40 минут.

Требования к оборудованию:

* Тест по физической культуре
* Секундомер
* Гимнастические маты
* Перекладина
* Спортивная форма

4. Спецификация работы, критерии оценивания.

Задания для промежуточной аттестации состоят из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (челночный бег 3\*10 м, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине). Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 15 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры.

Критерии оценивания теоретической и практической части – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 4 оценкам (тест, челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине)

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается 1 баллом.

|  |  |
| --- | --- |
| Отметка  | % от максимального количества баллов |
| «2» | 0-49% |
| «3» | 50-69% |
| «4» | 70-90% |
| «5» | 91% и более |

Работа состоит из практической части.

*Практическая часть*, состоит из контрольных упражнений.

1. Челночный бег 3х10 м;

 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине;

 4.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

При подсчёте отметок за три вида упражнений определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

5. Спецификация работы:

*Практическая часть* включает 4 упражнений базового уровня. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Задания практической части предназначены для более точной дифференциации учащихся 10 класса (мальчики, девочки)

Описание контрольных нормативов

 *Контрольное упражнение 1. Челночный бег 3x10 метров*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!»(фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

 *Контрольное упражнение 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Попытка не засчитывается;*

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

*Контрольное упражнение 3.* *Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;

- смещение таза.

*Контрольное упражнение 3.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — IX ступеней — 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:*

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;

- подбородок ниже грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

6.Оценочная таблица по физической культуре

*Практическая часть.* За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов. При подсчёте результатов контрольных нормативов выставляется средний балл. По нему определяется отметка за практическую часть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е У П Р А Ж Н Е Н И Я | Единицы измерения | ОЦЕНКИ |
| мальчики | девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | сек | 7.7 | 7.4 | 6.7 | 8.7 | 8.5 | 7.7 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 197 | 211 | 232 | 160 | 170 | 185 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин) | раз | 38 | 42 | 52 | 35 | 38 | 46 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(д) | раз | - | - | - | 13 | 15 | 21 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук | раз | 29 | 33 | 44 | - | - | - |

При подсчёте отметок за практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений. Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

  **Тесты по физической культуре для  11 класса.**

1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

А) Организация  объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

3.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

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

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

6.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

7.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

8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

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

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

11.Положение  занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

12.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

13.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

14.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….

А) Канаде

Б) Японии

В)  США

Г) Германии

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается….

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом  в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

27. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

30. Главный элемент  тактики лыжника-

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

**Ответы на тесты по физической культуре для  11 класса.**

1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

Б) в период проведения игр прекращались войны

2.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

В) Международный олимпийский комитет

3.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?

В) за честную и справедливую борьбу

4.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

Г) бег

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

Б) выносливость

6.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

Б) гимнастика

7.Назовите основные физические качества.

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

В) урок физической культуры

9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…

Г) борьбе

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

Г) вис

11.Положение  занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

г) группировка

12.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

Б) присед

13.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

В) 1,4,5

14.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….

В)  США

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

Б) по часовой стрелке

16. Игра в баскетболе начинается….

Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

В) 11

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

В) 11 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

Б) ФИФА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…

В) бег на 100 метров

27. Кросс – это –

В) бег по пересеченной местности

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…

В) выносливость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

Б) гонка на 50 км

30. Главный элемент  тактики лыжника-

В) распределение сил