**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с. Ношуль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на ШМС учителей  Протокол № 3 от 02.04.2019 | заместителем директора по УВР Иевлевой Н.П. | приказом по МБОУ «СОШ» с.Ношуль  от 05.04.2019 № 70А |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**промежуточной аттестации по учебному предмету**

Физическая культура, 10 класс

(наименование учебного предмета)

Среднее общее образование

(уровень образования)

учитель Смолева Светлана Владимировна

(ФИО учителя, кем составлены контрольно-измерительные материалы)

**КИМ по физкультуре, 10 класс**

**Пояснительная записка**

Содержание проверочной работы по предмету «Физическая культура» соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего среднего образования.

Цель работы: выявить достижение планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура» на уровне общего среднего образования.

Работа носит диагностический характер. В работе 15 вопросов. Каждое задание направлено на диагностику определенного умения. Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Если задание имеет один верный ответ, а учащийся отметил два варианта ответа, то задание считается невыполненным. "0" в случае, если ребенок выполнил задание неверно или не выполнил задание. Время проведения работы 40 минут. Работа проводится на втором или третьем уроке.

Этапы проведения работы:

1) вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы 3 минуты;

2) выполнение работы 37 мин.

**Спецификация**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Итоговый контрольный тест по физической культуре, 10 класс**

**Вариант 1**

1. 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.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

а) физическими упражнениями; б) физическим трудом;

в) физической культурой; г) физическим воспитанием.

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 60—80 уд./мин.; б) 80-85 уд./мин.; в) 55-90 уд./мин.; г) 75-100 уд./мин.

.4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потомучто...

а)позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

5.. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) в 1976 г.; б) в 1980 г.; в) в 1984 г.; г) еще не проводились?

6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

а) спортивным отбором; б) педагогическим тестированием;

в) спортивной ориентацией; г) диагностикой предрасположенности;

7. Осанкой называется...

а) силуэт человека; б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

а) оперативного контроля; б) текущего контроля;

в) итогового контроля; г) рубежного контроля.

9. Первой ступенью закаливания организма является закаливание... а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.

10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой; б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой; в) ожидается команда «марш»; г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

а) 100 ударов/мин; б) 120 ударов/мин; в) 140 ударов/мин; г)160 и выше ударов/мин.

12. 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.

13. Продолжи предложение

повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям называется…..

14. Продолжи предложение

Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

15.. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия Направленность

А – Базовая физическая культура 1 – Обеспечение физической подготовленности человека

Б - Спорт 2 – Сохранение и восстановление здоровья

В - Лечебная физическая культура 3 – Достижение индивидуального максимума развития

**Итоговый контрольный тест по физической культуре, 10 класс**

**Вариант 2**

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а) положении об Олимпийской солидарности; б) официальных разъяснениях МОК;

в) олимпийской клятве; г) олимпийской хартии.

3. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

а) колонной; б) шеренгой; в) двухшеренговый строй; г) линейным строем.

4. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

а) физическая рекреация; б) физическое воспитание;

в) спорт; г) физическая реабилитация.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а) скоростным индексом; б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

а) Токио; б) Чикаго; в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения… а) исходного положения; б) подводящих упражнений;

в) основы техники; г) главного звена техники.

8. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как...

а) физическая подготовка; б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство; г) физическая нагрузка.

9. Состояние здоровья обусловлено...

а) образом жизни; б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения; г) резервными возможностями организма.

10. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…

а) переоценивают свои возможности;

б) следует указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

а) двигательный режим; б) рациональное питание

в) закаливание организма; г) личная и общественная гигиена

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

а) календарь соревнований; б) правила соревнования;

в) положение о соревновании; г) программа соревнований

13. Закончи предложение

В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ………….

14. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как ……………. способ организации занимающихся.

15 . Изобразите графически:

А. Стойка, руки вперёд в стороны.

Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

В. Стойка на коленях.

Г. Стойка на лопатках.

. 1в. Ответы

1-б 2-в 3-а 4-б 5-б 6-в 7-б 8-а 9-в 10-б

11-г 12-а 13-закаливанием 14-положение о соревновании

2в.Ответы

1-в 2-г 3-б 4-в 5-г 6-в 7-г 8-а 9-а 10-б

11-а 12-в 13-либеро 14-групповой

Оценивание:

За каждый правильный ответ 1-11 вопросы – 1 балл.

12-15 вопросы – 2 балла

16 вопрос – 3 балла

Оценка «5»: 19 - 22 баллов

Оценка «4»: 15 – 19 баллов

Оценка «3»: 10 - 15 баллов

Оценка «2»: менее 10 баллов

**Вариант 3**

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

2. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а) положении об Олимпийской солидарности; б) официальных разъяснениях МОК;

в) олимпийской клятве; г) олимпийской хартии.

3. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

а) колонной; б) шеренгой; в) двухшеренговый строй; г) линейным строем.

4. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

а) физическая рекреация; б) физическое воспитание;

в) спорт; г) физическая реабилитация.

5. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а) скоростным индексом; б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

а) Токио; б) Чикаго; в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

7. Осанкой называется...

а) силуэт человека; б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

а) оперативного контроля; б) текущего контроля;

в) итогового контроля;

г) рубежного контроля.

9. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.

10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой; в) ожидается команда «марш»;

г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

а) 100 ударов/мин; б) 120 ударов/мин; в) 140 ударов/мин; г)160 и выше ударов/мин.

12. 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.

13. Продолжи предложение

повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям называется…..

14. Продолжи предложение

Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

15.. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия Направленность

А – Базовая физическая культура 1 – Обеспечение физической подготовленности человека

Б – Спорт 2 – Сохранение и восстановление здоровья

В - Лечебная физическая культура 3 – Достижение индивидуального максимума развития

Ответы

1-в 2-г 3-б 4-в 5-г 6-в 7-б 8-а 9-в 10-б

11-г 12-а 13-закаливанием 14-положение о соревновании

**Вариант 4**

1. 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.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

а) физическими упражнениями; б) физическим трудом;

в) физической культурой; г) физическим воспитанием.

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 60—80 уд./мин.; б) 80-85 уд./мин.; в) 55-90 уд./мин.; г) 75-100 уд./мин.

.4. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потомучто...

а)позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

5.. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) в 1976 г.; б) в 1980 г.; в) в 1984 г.; г) еще не проводились?

6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

а) Токио; б) Чикаго; в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

а) исходного положения; б) подводящих упражнений;

в) основы техники; г) главного звена техники.

8. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как...

а) физическая подготовка; б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство; г) физическая нагрузка.

9. Состояние здоровья обусловлено...

а) образом жизни; б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения; г) резервными возможностями организма.

10. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…

а) переоценивают свои возможности;

б) следует указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

11. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

а) двигательный режим; б) рациональное питание

в) закаливание организма; г) личная и общественная гигиена

12. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

а) календарь соревнований; б) правила соревнования;

в) положение о соревновании; г) программа соревнований

13. Закончи предложение

В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют ………….

14. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как ……………. способ организации занимающихся.

15 . Изобразите графически:

А. Стойка, руки вперёд в стороны.

Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.

В. Стойка на коленях.

Г. Стойка на лопатках.

Ответы

1-б 2-в 3-а 4-б 5-б 6-в 7-г 8-а 9-а 10-б

11-а 12-в 13-либеро 14-групповой