**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на ШМС учителей  Протокол № 3 от 03.04.2019 | 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, 11 класс

(наименование учебного предмета)

Среднее общее образование

(уровень образования)

учитель Смолева Светлана Владимировна

(ФИО учителя, кем составлены контрольно-измерительные материалы)

**Пояснительная записка**

Содержание проверочной работы по предмету «Физическая культура» соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего среднегообразования.**Цель работы**: выявить достижение планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура» на уровне общего среднего образования.  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. 

**Итоговый контрольный тест по физической культуре, 11 класс.**

**Вариант 1**

**1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная** **на…**

а)изменение окружающей природы.

б)приспособление к окружающим условиям.

в)воспитание физических качеств.

г)преобразование собственных возможностей.

**2. Физическая подготовка представляет собой…**

а)процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

б)физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

в)уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

г)процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

а)Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней

физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

б)Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние

которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

в)Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на

протяжении индивидуальной жизни.

г)Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности,

обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.

**Отметьте все позиции.**

**4. Нарушения осанки обусловливают…**

а)силовую асимметрию.

б)невозможность занятий спортом.

в)большое потоотделение.

г)изменения в работе систем организма.

**5. Нагрузка физических упражнений характеризуется…**

а)величиной их воздействия на организм.

б)подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

в)временем и количеством повторений двигательных действий.

г)напряжением мышечных групп.

**6. Подводящие упражнения применяются, если…**

а)обучающийся недостаточно развит.

б)в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в)необходимо устранять возникающие ошибки.

г)применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7. В процессе освоения движений принято выделять..**

а)два этапа. б)три этапа.

в)четыре этапа.

г)от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

**8. 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.

**9. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а)выполнение физических упражнений.

б)возрастная адекватность нагрузки.

в)обучение двигательным действиям.

г)постепенное повышение силы воздействия.

**10. Древние Олимпийские игры проводились…**

а)в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б)в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в)в високосный год.

г)по решению жрецов.

**11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов**

**мира и Олимпийских игр?**

1. Татьяна Анатольевна Тарасова. **а.**Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер. **б.**Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов **в.**Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь. **г.**Фигурное катание.

**12.Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является…**

а)быстрый рост абсолютной силы.

б)повышение функциональных возможностей организма.

в)укрепление опорно-двигательного аппарата.

г)увеличение физиологического поперечника мышц.

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки

обозначается как…

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные понятия | Направленность |
| А – Базовая физическая культура  Б – Спорт  В – Л ечебная физическая культура | 1 – Обеспечение физической подготовленности человека  2 – Сохранение и восстановление здоровья  3 – Достижение индивидуального максимума развития |

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

**Вариант 2**

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 2 варианта

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

Ответы 1 варианта:

1. г 9. г

2. б 10. а

3. в, г 11. 4, 2, 3, 1

4. г 12. а

5. а 13. ведение

6. б 14. Перечисление

7. б

8. г