

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гимназия №8 «Лицей им. С.П. Дягилева»

Оценочные материалы

по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 классы



Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:	
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать	Не знание материала программы.	Отсутствие ответа на задание

		знания на практике.		
--	--	---------------------	--	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Отказ выполнения упражнения или отдельных элементов

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.	Учащийся отказывается выполнять задания.

	ход выполнения деятельности и оценивает итоги.			
--	--	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и не значительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.	Учащийся не выполняет государственный стандарт.

5. Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы темы из программного материала) и варианты вопросов по этому материалу.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 10 – 11 классы. Тестирование на уроке физической культуры по теме:

Легкая атлетика:

10 класс

Контрольные упражнения	Показатели								
	Учащиеся	мальчики				девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Челночный бег 3x10 м, сек	7.8	8.4	9.0	9.2	8.4	9.0	9.6	9.9	
Бег 30 м, секунд	4.4	4.6	4.9	5.2	4.9	5.2	5.5	5.8	
Бег 60 м, секунд	8.6	9.0	9.4	9.9	9.7	10.2	10.7	11.2	
Бег 200 м, секунд	32	34	36	38	36	39	42	44	
Бег 500м. мин	1.35	1.40	1.45	1.55	1.45	1.50	2.00	2.05	
Бег 1000м.мин	3.44	3.58	4.15	4.25	4.31	4.45	5.00	5.10	
Шестиминутный бег м	1450	1400	1300	1200	1200	1150	1050	1000	
Бег 3000/2000 м, мин	13.40	14.40	15.40	16.40	10.30	11.30	12.30	13.30	
Прыжки в длину с места	230	215	210	195	180	170	160	145	
Метание гранаты на дальность м	32	26	22	19	19	15	12	9	
Многоскоки: 8 на пр.+8 на лев. м	37.5	36.5	35	33	33	29	27	25	
8-й прыжок с ноги ни ногу	20	19	17.5	17	16.5	16	15.5	13	

11 класс

Контрольные упражнения	Показатели								
	Учащиеся	мальчики				девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	8.2	8.8	9.0	8.2	8.8	9.4	9.7	
Бег 30 м, секунд	4.3	4.5	4.8	5.1	4.8	5.1	5.4	5.7	
Бег 60 м, секунд	8.4	8.8	9.2	9.6	9.7	10.0	10.5	11.0	
Бег 200 м, секунд	30	32	35	37	36	38	41	43	
Бег 500м. мин	1.30	1.35	1.45	1.50	1.45	1.50	2.00	2.05	
Бег 1000м.мин	3.36	3.50	4.00	4.15	4.23	4.40	4.55	5.05	
Шестиминутный бег м	1500	1450	1350	1200	1250	1200	1100	1000	
Бег 3000/2000 м, мин	13.30	14.30	15.30	16.30	10.00	11.00	12.00	13.00	
Прыжки в длину с места	230	215	210	195	180	170	160	145	
Метание гранаты на дальность м	38	32	26	23	22	19	16	12	
Многоскоки: 8 на пр.+8 на лев. м	38.5	37.5	36	34	34	30	26	24	
8-й прыжок с ноги на ногу	20.5	19.5	18	17	17	16.5	16	13	

Исходя из материально-технической базы гимназии, учитель самостоятельно выбирает нормативы из раздела легкая атлетика. Обязательно должен быть выбран короткий и длинный бег, прыжковые упражнения и метание. Это те элементы, которые пригодятся учащимся для сдачи ГТО.

Гимнастика:

10 класс

Контрольные упражнения	Показатели								
	Учащиеся	мальчики				девочки			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание раз	13	10	7	4	16	14	12	8	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз	35	30	25	20	12	10	8	6	
Наклоны вперед см	+14	+10	+8	+4	+16	+13	+10	+5	
Подъем туловища за 1 мин.					40	35	30	25	
Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	135	125	115	100	145	130	120	110	

11 класс

Контрольные упражнения	Показатели							
Учащиеся	мальчики				девочки			
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Подтягивание раз	14	11	8	5	16	13	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа раз	40	32	25	20	14	9	6	5
Наклоны вперед см	+14	+11	+8	+4	+17	+13	+11	+5
Подъем туловища за 1 мин.					45	40	35	30
Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	145	125	110	100	150	135	120	110

Гимнастика с элементами акробатики

Комбинация контрольного урока для юношей в 10 классе

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках 3,5 балла.

Комбинация контрольного урока для девушек в 10 классе

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках 2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушпагат 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны - 2,0 балла

Комбинация контрольного урока для юношей в 11 классе.

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед 2,0 балла.
2. Кувырок вперед в упор присев 1,0 балл.
3. Силой стойка на голове 2,5 балла.
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись 1,5 балла.
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону 3,0 балла

Комбинация контрольного урока для девушек в 11 классе.

1. Кувырок вперед в сед с наклоном 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках 1,0 балл.
4. Перекатом вперед лечь и «мост» 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с. 2,5 балла.

ВОЛЕЙБОЛ: ТЕСТ № 1

Верхняя передача мяча

Методика проведения

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	20	15	10	5	20	15	10	5
11 класс	25	20	15	10	25	20	15	10

ТЕСТ № 2

Нижняя передача мяча

Методика проведения

Условия выполнения те же, что и в верхней передаче мяча, без ограничения пространства.

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	15	10	5	0	15	10	5	0
11 класс	20	15	10	5	20	15	10	5

ТЕСТ № 3

Верхняя передача мяча в парах

Методика проведения

Учащиеся выполняют передачу, стоя напротив друг друга. Передача выполняется только сверху. Дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	16	12	6	4	16	12	6	4
11 класс	24	18	10	6	24	18	10	6

ТЕСТ № 4

Нижний прием мяча

Методика проведения

Условия выполнения те же, что и в верхней передаче мяча

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	16	12	6	4	16	12	6	4
11 класс	24	18	10	6	24	18	10	6

ТЕСТ № 5

Подача мяча

Методика проведения

Учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча. Ученики 10-11 классов выполняют 6 подач на противоположное поле.

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	5	4	3	0	4	3	2	0
11 класс	5	4	3	1	4	3	2	1

БАСКЕТБОЛ:

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе и основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведения, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и не возможно научить. Вот по-этому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков осваивают эти тесты и успешно их сдают.

ТЕСТ № 1

Броски мяча с двух шагов после ведения

Методика проведения.

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия. По сигналу учителя учащийся начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	7	5	4	1
11 класс	7	5	4	2

ТЕСТ № 2

Броски с места. Штрафной бросок

Методика проведения

Учащийся встает на линию штрафного броска и выполняет задание. Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков

класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	6	5	4	1
11 класс	7	6	4	2

ТЕСТ № 3

Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Методика проведения

Учащийся встает на расстоянии 2,5 м от стены и выполняет передачи мяча в стену двумя руками от груди. Фиксируется количество передач за 30 сек.

класс	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	26	24	21	18
11 класс	28	26	22	21

ТЕСТ № 4

«Змейка» 2x15 м

Методика проведения

Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2 x 15 м). Учащиеся выполняют бег по восьмёрке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга.

класс	Юноши				Девушки			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
10 класс	8.2	8.5	9.0	9.4	9.2	9.8	10.1	10.4
11 класс	8.0	8.2	8.7	9.1	9.0	9.4	9.8	10.2

Примерные итоговые тесты для учащихся:

10 класс

I. Задания с выбором одного правильного ответа

1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

а) ОКР б) РОК в) НОК г) МОК

2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

а) в 1980 г. б) в 1994 г. в) в 1988 г. г) в 2000 г

3. На каком континенте Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

а) Америка б) Азия в) Европа г) Австралия

4. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?

а) шахматы б) лёгкая атлетика в) биатлон г) плавание

5. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?

а) на гибкость б) на выносливость

в) на скоростно-силовые способности г) на способность сохранять равновесие

6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

а) пробежка б) забег в) перебежка г) забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

а) прыжки б) бег в) ходьба г) лазания

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

а) оздоровительный б) развивающий в) поддерживающий г) тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

а) кёрлинг б) хоккей в) флорбол г) водное поло

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

а) нижняя прямая подача б) нижняя боковая подача

в) верхняя прямая подача г) верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

а) 11 б) 20 в) 25 г) 22

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

а) кифоз б) сколиотическая осанка в) гиперлордоз г) «круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

а) метание мяча б) рывок гири в) метание гранаты г) толкание ядра

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

а) биатлон б) скиатлон в) дуатлон г) триатлон

15. Выберите фразы, отражающие сущность занятия лёгкой атлетикой.

а) для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь

б) во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка

в) легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки

г) легкая атлетика является сезонным видом спорта

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание или ответить на вопрос

16. На Пелопонесском полуострове в селении Олимпия, у подножия реки Алфей берут своё начало...? _____

17. Как называются олимпийские игры для людей с ограниченными возможностями? _____

18. Русская народная игра, суть которой сводится к «выбиванию» метанием биты фигур, составленных различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок), называется... _____

19. Как называется показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, который определяется с помощью спирометра? _____

20. Система психологических приемов и формул самовнушения, направленных на регуляцию психических состояний, расслабление мышц, восстановление работоспособности, называется _____

III. Задания на установление соответствия между понятиями

21. Установите соответствие между продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении.

Вещества	Продукты питания
1) белки	А) кисломолочные продукты
2) жиры	Б) хлебобулочные изделия
3) углеводы	В) рыба, мясо
4) кальций	Г) семена подсолнечника

22. Установите соответствие между спортсменами и атрибутами их вида спорта.

спортсмены	атрибуты
1) Елена Исинбаева	А) ракетка
2) Евгений Малкин	Б) мяч
3) Андрей Аршавин	В) болид
4) Даниил Квят	Г) шест

23. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций.

Федерация	Вид спорта
1) ФИБА	А) плавание
2) ФИФА	Б) баскетбол
3) ФИНА	В) лёгкая атлетика
4) ИААФ	Г) гимнастика
5) ФИЖ	Д) футбол

IV. Задание на установление правильной последовательности действий.

24. Установите правильную последовательность при описании физического упражнения.

а) исходное положение б) конечное положение в) действие

Оценивание итогового теста, 10 класс:

- «2» - 9 – 11 правильных ответов;
- «3» - 12 – 15 правильных ответов;
- «4» - 16 – 19 правильных ответов;
- «5» - 20 – 24 правильных ответов.

11 класс

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;

г. Н. Панин-Коломенкин.

3. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томас Бах

4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

7. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016

г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

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

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;

г. общей плотностью урока.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

а. слабую, среднюю, сильную;

б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;

в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;

б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

а. гибкость;

б. ловкость;

в. быстрота;

г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

а. 6-ти минутный бег;

б. подтягивание;

в. челночный бег;

г. бег 100 метров.

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

а. скоростным индексом;

б. скоростной выносливостью;

в. коэффициентом проявления скоростных способностей;

г. абсолютным запасом скорости.

18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

а. специальной выносливости;

б. скоростной выносливости;

в. общей выносливости;

г. элементарных форм выносливости.

19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

а. челночный бег;

б. подвижные игры;

в. прыжки через скакалку;

г. упражнения «на равновесие».

20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а. координацию;

б. быстроту;

в. выносливость;

г. гибкость.

21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

а. индивидуальный;

б. дозированный;

в. повторный;

г. рациональный.

22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

а. подводящими;

- б. корректирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

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

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

25. 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.

26. Основными источниками энергии для организма являются:

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

27. 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.

28. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма;
- 2. Разучивание двигательных действий;
- 3. Коррекция осанки;
- 4. Воспитание физических качеств;
- 5. Восстановление работоспособности;
- 6. Активизация внимания.

- а. 1, 4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6.
- г. 3, 5.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется.....

32. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается

как.....

Оценивание итогового теста, 11 класс:

«2» - 10 – 13 правильных ответов;

«3» - 14 – 19 правильных ответов;

«4» - 20 – 25 правильных ответов;

«5» - 26 – 32 правильных ответов.

**Нормативы ГТО
V СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бегна 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10км (кол-во очков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Трофимова Елена Евгеньевна

Действителен с 16.07.2021 по 16.07.2022