

Контрольные измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации учащихся за курс 11 класса по физической культуре

Часть 1. Спецификация:

1. **Назначение КИМ** – проверить у учащихся качество освоения образовательной программы по физической культуре за 11 класс.

2. **Документы, определяющие содержание КИМ.**

Содержание работы определяет Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования с учётом основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «СОШ №9»

3. **Структура и содержание КИМ.**

Работа состоит из одной части, включающей тестирование. Работа содержит 20 заданий с выбором ответа. Работа состоит из заданий базового и повышенного уровней. В основу распределения заданий по уровню сложности положена характеристика видов деятельности, используемых учащимися при выполнении соответствующих заданий.

Блок содержания	Проверяемое умение и способы действия	Вариант	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура и здоровый образ жизни	– Формировать представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности – Решать в рамках изученного материала познавательные и	№1	8	1,2,3,4,8,9,13,14	Б,П	Выбор ответа, установление соответствия	1,2
		№2	8	1,2,3,9,17,18,19,20	Б,П	Выбор ответа	1,2

	практические задачи.						
Физкультурно-оздоровительная деятельность	– Формировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований.	№1	7	5,6,7,11,15,16,19	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Формировать знание и умение оценивания состояния собственного здоровья, функциональных возможностей организма. – Решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи.	№2	5	4,5,6,8,12	Б,П	Выбор ответа	1,2
Физическое совершенствование	– Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	№1	5	10,12,17,18,20	Б,П	Выбор ответа, вставить пропущенные слова	1,2
	– Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.	№2		7,10,11,13,14,15,16	Б,П	Выбор ответа, вставить пропущенные слова	1,2

Распределение заданий работы по уровню сложности

№	Уровень сложности	Количество заданий	Максимальный первичный балл
1	Базовый	15	15
2	Повышенный	5	10
	Итого	20	25

4. Продолжительность работы 40 минут.
5. Дополнительные материалы и оборудование – не используются.
6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и контрольной работы в целом

Варианты

№ задания	Ответы Вариант 1	Баллы	Ответ Вариант 2	Баллы
1	г	1	г	1
2	в	1	г	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
3	г	1	б	1
4	биатлон	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	а	1
5	а	1	а	1
6	б	1	б	1
7	б	1	а	1
8	г	1	в	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
9	г,б,в,а	2 – дан правильный	г	1

		ответ 1 – одна ошибка в ответе 0 – ответ неверный		
10	ведение	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	а	1
11	а	1	в	1
12	в	1	а	1
13	б	1	б	1
14	б	1	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
15	психологическая	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	8 секунд	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
16	а	1	блокирование	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
17	в	1	г	1
18	г	1	в	1
19	б	1	в	1
20	два	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	б	1

Шкала перевода первичного балла в отметку:

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0 - 8	9 - 14	15 - 19	20 - 25

Часть 2. Текст итоговой контрольной работы

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. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- А. они имели мировую известность;
- Б. в них принимали участие атлеты со всего мира;
- В. в период проведения игр прекращались войны;
- Г. они отличались миролюбивым характером соревнований.

3. ... – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным(то есть при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.

- А. Физическое упражнение.
- Б. Спортивный результат.
- В. Двигательное умение.
- Г. Двигательный навык.

4. Антон Шипулин, Максим Цветков, Евгений Гараничев, Антон Бабилов – Чемпионы мира 2017 года по ...(вид спорта)

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. 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. |

10. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

11. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- | | |
|------------------|-----------------|
| А. Гипокинезией; | В. Авитоминоз; |
| Б. Атрофия; | Г. Гипертрофия. |

12. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- | | |
|--------------------|---------------------|
| А. Угловой удар; | В. Штрафной удар; |
| Б. Свободный удар; | Г. 11 метровый удар |

13. Выберите правильное утверждение:

- А. при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б. при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать

покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза

В. при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод

Г. при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

14. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

А. «Главное не победа, а участие»;

Б. «Быстрее, выше, сильнее»;

В. «О спорт — ты мир!».

15. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

16. Жизненная ёмкость лёгких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...?

А. количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;

Б. количество воздуха, которое вдыхается человеком за 1 минуту;

В. количество дыхательных движений за 1 минуту;

Г. количество воздуха, которое выдыхает человек за свою жизнь.

17. Физическое качество «выносливость» развивается следующими упражнениями...

А. прыжки в длину с места;

Б. бег на 400 м;

В. бег в равномерном темпе в течение 30-40 мин;

Г. подтягивание в течение 1 мин.

18. На какие фазы делится дистанция спринтерского бега?

А. старт, бег по дистанции, финиширование

Б. старт, стартовый разгон, ускорение, финиширование

В. стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

Г. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

19. Признаками значительного утомления при выполнении физического упражнения является...

А. небольшая потливость;

Б. резкое побледнение, синюшность кожи лица и тела;

В. поверхностное дыхание 38-46 раз/мин;

Г. выступление солей на коже.

20. Игра волейбол. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

ВАРИАНТ № 2

1. Физическая культура представляет собой...

- А. Учебный предмет в школе;
- Б. Процесс совершенствования возможностей человека;
- В. Выполнение упражнений;
- Г. Часть человеческой культуры.

2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- А. 1898г.
- Б. 1911г.
- В. 1923г.
- Г. 1894г.

3. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- А. XIX – ягуар;
- Б. XXII – медвежонок;
- В. XXIV – тигренок;
- Г. XXIII – орленок.

4. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- А. Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- Б. Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- В. Это форма двигательных действий;
- Г. Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

5. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- А. Гипокинезией;
- Б. Атрофия;
- В. Гипоксией;
- Г. Гипертрофия.

6. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- А. Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- Б. Частотой сердечных сокращений;
- В. Степенью преодолеваемых трудностей;
- Г. Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Игровое время в баскетболе состоит...

- А. из 4 периодов по 10 минут;
- Б. из 3 периодов по 8 минут;
- В. из 4 периодов по 12 минут;
- Г. из 6 периодов по 10 минут.

8. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- 1. от низкого к высокому
- 2. от известного к неизвестному
- 3. от простого к сложному
- 4. от ближнего к дальнему

5. от субъективного к объективному

6. от освоенного к неосвоенному

А. 1,3,4

Б. 1,2,6

В. 2,3,6

Г. 3,5,6

9. Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:

А. Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;

Б. Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;

В. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;

Г. Все вышеперечисленные.

10. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

А. не менее 7;

В. не менее 8;

Б. не менее 6;

Г. не менее 5.

11. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

А. Угловой удар;

В. Штрафной удар;

Б. Свободный удар;

Г. 11 метровый удар.

12. Под физическим развитием понимается...

А. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

Б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

В. Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;

Г. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

13. Под быстротой как физическим качеством понимают...

А. Способность быстро бегать;

Б. Способность совершать двигательные действия за минимальное время;

В. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;

Г. Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

14. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, подразделяющиеся на

оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- А. 110 – 130 ударов в минуту; В. 140 - 160 ударов в минуту;
Б. до 140 ударов в минуту; Г. выше 160 ударов в минуту.

15. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

16. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

17. Физическая работоспособность — это:

- А. Способность человека быстро выполнять работу;
Б. Способность разные по структуре типы работ;
В. Способность к быстрому восстановлению после работы;
Г. Способность выполнять большой объем работы.

18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- А. Вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
Б. Вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
В. Вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
Г. Вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

19. Пять олимпийских колец символизируют:

- А. Пять принципов олимпийского движения;
Б. Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
В. Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
Г. Повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

20. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- А. «Главное не победа, а участие»;
Б. «Быстрее, выше, сильнее»;
В. «О спорт — ты мир!».