

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КИПИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

«КИПИЕВСА ШӖР ШКОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪОМКУД ВЕЛӖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

Утверждаю

Директор школы

Ануфриева Н.Н.



Приказ №99 «23» 05 2017 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

промежуточной аттестации по учебному предмету

физическая культура

(наименование учебного предмета)

среднего общего

(уровень образования)

Рочевым Александром Ильичом

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

Кипиево

2017

Промежуточная аттестация в форме тестирования (10-11 класс)

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность

; Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме;

В) 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

А) НХЛ; Б) НБА; В) МОК; Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;

- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение; Б) сокращение; В) эластичность; Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- А) 42 км 195 м; Б) 32 км 195 м; В) 50 км 195 м; Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?
- А) Гренобль (Франция); Б) Токио (Япония); В) Пекин (Китай); Г) Сент-Луис (США)
21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
- А) 1,5; Б) 3,5; В) 2, 6; Г) 3,4,5.
1. Упражнения «на выносливость».
 2. Дыхательные упражнения.
 3. Силовые упражнения.
 4. Скоростные упражнения.
 5. Упражнения «на гибкость»
 6. Упражнения «на внимание».

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80; Б) 70-90; В) 75-85; Г) 50-70.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

27. Временное снижение работоспособности принято называть...

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются...

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются...

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

- А) 1944; Б) 1976; В) 1980; Г) 1992.

32. Что понимается под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

33. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

- А) желтый Б) синий В) черный Г) красный Д) зеленый

34. Укажите количество игроков футбольной команды

А) 6 Б) 9 В) 11 Г) 15

35. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

А) 1908 г - Лондон Б) 1912 г - Стокгольм В) 1920 г - Антверпен

36. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

А) Азия Б) Австралия В) Африка Г) Америка Д) Европа

37. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков высоту

В) бега с максимальной скоростью

38. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

39. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

А) выполнение с мячом в руках одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

40. Укажите количество игроков волейбольной команды:

А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

41. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

А) их выполняют медленно

Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

В) они вызывают значительное напряжение мышц.

42. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

Б) постараться

А) охладить положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

В) нагреть, наложить теплый компресс

43. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

А) дельфин Б) кроль на спине В) брасс Г) кроль на груди

44. Физическая культура направлена на совершенствование :

А) морально-волевых качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) природных физических свойств человека

45. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

В) способность сохранять заданные параметры работы

46. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

А) сила Б) выносливость В) ловкость Г) быстрота

47. Под техникой двигательных действий понимают:

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) последовательность движений при выполнении упражнений

48. Выносливость человека не зависит от :

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

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

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

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

А) тяжелая атлетика Б) гимнастика В) современное пятиборье

50. Что такое двигательный навык:

А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

Б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

В) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

Ключи:

1. А) часть культуры общества и человека;

2. Б) физическое совершенство;

3. А) 1908 год в Лондоне;

4 В) быстроты реакции;

5. Б) до 12 и после 16 часов дня;

6. В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

7. В) 1896 год в Греции;

8. Б) слабость мышц спины
9. А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
10. Б) положение о соревнованиях;
11. В) силовых упражнениях;
12. В) МОК;
13. Г) лыжные гонки.
14. Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
15. Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Г) постоянность состояния
17. Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
18. В) лыжная гонка на 3 километров;
19. А) 42 км 195 м;
20. В) Пекин (Китай);
21. В) 2, 6;
22. В) до появления болевых ощущений;
23. В) Пьер де Кубертен;
24. А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
25. А) 60-80;
26. соскок.
27. утомление
28. упор
29. группировка
30. физические упражнения
31. В) 1980;
32. Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
33. Б) синий
34. В)11
35. В)1920г-Антверпен
36. Г)Америка
37. А) подвижных и спортивных игр
38. А) 5
39. В)выполнение с мячом в руках трех шагов
40. Б) 6

41. В) они вызывают значительное напряжение мышц
42. А) охладить
43. б) кроль на спине
44. в) природных физических свойств человека
45. б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению
46. б) выносливость
47. а) способ целесообразного решения двигательной задачи
48. б) быстроты двигательной реакции
49. б) гимнастика
50. б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

Критерии оценок: За каждый правильный ответ 1 балл. Критерии оценивания: «5»- 50-45 баллов «4»- 44-35 баллов «3» 34 – 25 баллов «2»- менее 25 баллов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

1. о роли и значении занятий физическими упражнениями;
2. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
3. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
4. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
5. о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
6. о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
7. о физических качествах и общих правилах их тестирования;
8. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
9. о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
10. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
11. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
12. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;