

Контрольно-измерительные материалы  
по физической культуре 11 класс

Спецификация

Промежуточная аттестация по физической культуре в 11 классе представляет собой тематический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов. Система заданий адаптирована для данной возрастной категории. Включает задания тестового характера, проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в 11 классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта.

Тест включает 2 части.

*Критерии оценивания:*

*За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.*

*100-80 % набранных баллов – «отлично»;*

*79-60 % набранных баллов – «хорошо»;*

*59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;*

*39% и ниже - «неудовлетворительно».*

Кодификатор

Методической рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Часть А

**1. Основная цель физкультурного образования**

- А. Укрепление здоровья
- Б. Формирование физической культуры личности
- В. Развитие волевых качеств
- Г. Все варианты

**2. Недостаточная двигательная активность –**

- А. Гипокинезия
- Б. Гипоксия
- В. Асфиксия
- Г. Гиперактивность

**3. Какие по счету зимние олимпийские игры проводились в Сочи?**

- А. XXII
- Б. XXI
- В. XIV
- Г. XIV

**4. Каковы размеры волейбольной площадки ?**

- А. 20\*12
- Б. 19\*9
- В. 22\*11
- Г. 18\*9

**5. В каком году были проведены первые Европейские игры (Европада)?**

- А. 2016
- Б. 2015
- В. 2014
- Г. 1980

**6. Вторая команда перед стартом**

- А. «На старт!»
- Б. «Марш!»
- В. «Скоро!»
- Г. «Внимание!»

**7. Самый быстрый стиль плавания:**

- А. Кроль на спине
- Б. Кроль на груди
- В. Баттерфляй
- Г. Брасс

**8. Естественной биологической потребностью школьников является:**

- А. Сон
- Б. Компьютерные игры
- В. Движения
- Г. Питание

**9. Какой орган необходим для подготовки и проведения общешкольных соревнований?**

- А. Судейская коллегия
- Б. Организационный комитет
- В. Секретарь
- Г. Нет верного ответа

**10. По какой формуле определяется весо-ростовой показатель?**

- А.  $РОСТ(см)-105=Масса(кг)$ .      В.  $РОСТ(см)-115=Масса(кг)$ .  
 Б.  $РОСТ(см)-100=Масса(кг)$ .      Г.  $РОСТ(см)-105=Масса(г)$ .

**11. Какой вид спорта в данном случае лишний?**

- А. Волейбол      В. Баскетбол  
 Б. Гандбол      Г. Бокс

**12. Основная цель утренней зарядки –**

- А. Повышение тонуса организма после ночного сна  
 Б. Укрепление мышц  
 В. Прокачивание мышц  
 Г. Все вышеперечисленное

**13. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?**

- А. Уступающий      В. Статический  
 Б. Преодолевающий      Г. Комбинированный

**14. Какой дистанции по лыжам нет на Олимпийских Играх?**

- А. 5км      В. 13км  
 Б. 10км      Г. 15км

**15. С какого года в Чемпионате мира по футболу участвуют 32 сборные?**

- А. 1930      В. 1998  
 Б. 1999      Г. 1980

### ЧАСТЬ В

**1. Из перечня нормативов для V ступени ГТО выберите Обязательные испытания:**

- а) Бег на 100 м  
 б) Прыжок в длину с места  
 в) Бег на 2 км  
 г) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье  
 д) Поднимание туловища из положения лежа на спине  
 е) Прыжок в длину с разбега

**II. В современное пятиборье входят:**

- а) Биатлон  
 б) Фехтование  
 в) Комбайн  
 г) Плавание  
 д) Конкур  
 е) Лыжи

отметьте все правильные ответы

**III. Вставьте слова на места пропусков:**

- Процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности - ...
- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени - ...
- Способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом - ...
- Вид спортивной борьбы, включающий захваты, броски, болевые приемы (не ниже пояса), удержание, удушающие захваты - ...
- Абсолютное количество жира в организме - ...

### Матрица ответов

Часть А

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	А	Г	Б	Г	Б	В	Б	А	Г	А	Г	В	В

Часть В

1. АВГ
2. БВГ
3. 1. Адаптация

2. Работоспособность
3. Умения
4. Дзюдо
5. Жировая масса