

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре 10 класс

Спецификация

Назначение КИМ – работа предназначена для проведения процедуры оценки качества образования по предмету «Физическая культура» в рамках мониторинга образовательных достижений обучающихся .

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам
выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

В тестировании 15 вопросов. В каждом вопросе предложены 4 варианта ответов.

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 элементов содержания

Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство 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).

Сдают теоретическую часть.

Проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта.

Основная цель работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Тесты 10 класс

1. Состояние здоровья обусловлено:

- А. образом жизни,
- Б. отсутствием болезней,
- В. уровнем здравоохранения,
- Г. резервными возможностями организма.

2. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Греция;
- Г. Египет.

3. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- А. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- Б. способность выполнять движения с большой амплитудой;
- В. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- Г. эластичность мышц и связок.

4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- А. водой,
- Б. солнцем,
- В. воздухом,
- Г. холодом.

5. Активный отдых — это:

- А. специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- Б. двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- В. деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

6. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- А. из зоны нападения;
- Б. с любой точки площадки;
- В. из зоны защиты;
- Г. с любого места внутри трех очковой линии.

7. Что понимается под закаливанием?

- А. купание в холодной воде,
- Б. приспособление организма к воздействиям внешней среды,
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми,
- Г. укрепление здоровья.

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

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

9. Гиподинамия — это:

- А. пониженная двигательная активность человека;
- Б. повышенная двигательная активность человека;
- В. нехватка витаминов в организме;
- Г. чрезмерное питание.

10. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- А. содержание,
- Б. форма,
- В. техника,
- Г. гигиена.

11. Бег на дальние дистанции относится к:

- А. легкой атлетике;
- Б. спортивным играм;
- В. спринту;
- Г. бобслею.

12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- А. переоценивают свои возможности;
- Б. следуют указаниям учителя;
- В. владеют навыками выполнения движений;
- Г. не умеют владеть своими эмоциями.

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А. закаливание организма,
- Б. рациональное питание,
- В. двигательный режим,
- Г. личная и общественная гигиена.

14. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- А. «с разбега»;
- Б. «перешагиванием»;
- В. «перекатом»;
- Г. «ножницами».

15. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

ОТВЕТЫ:

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