

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 28»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Руководитель кафедры:

Заместитель директора по УВР:

Директор МАОУ Лицей № 28

Лыхина С.А. / _____ /

Акайника Н.Н. / _____ /

Масальская Н.А. / _____ /

Протокол № 2 от «09» 11 2023 г.

«10» 11 2023 г.

Приказ № 01-35-6/1 от «10» 11 2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Физическая культура, 10 класс

учебный предмет, курс, дисциплина (модуль), класс

Ф.И.О. учителя

2023 - 2024 учебный год

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10-11 классе.

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов и выполнения практической части, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

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

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Задания для учащихся 10-11 классов.

Тест 1

1. Когда празднуются зимние олимпийские игры?

а. это зависит от решения МОК.

б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. В течение второго календарного года, следующего после года начала олимпиады.

г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

а. В 1894 г. За проект Олимпийской Хартии.

б. В 1912 г. За «Оду спорту»

в. В 1914 г. За флаг, подаренный Кубертену МОК.

г. В 1920 г. За текст Олимпийской клятвы.

3. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а. Карл Льюис в легкой атлетике во время Игр 23 Олимпиады в Лос-Анджелесе.
 - б. Лидия Скобликова в конькобежном спорте во время 9 зимних Олимпийских игр в Инсбруке.
 - в. Марк Спитц в плавании во время Игр 20 Олимпиады в Мюнхене.
 - г. Эрик Хайден в конькобежном спорте во время 13 зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде.
4. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...
- а. Олимпийской Хартии
 - б. Олимпийской клятве
 - в. Положении об Олимпийской солидарности
 - г. Официальных разъяснениях МОК
5. Двигательные действия представляют собой...
- а. Проявления двигательной активности, способствующее решению задач физического воспитания.
 - б. Проявлению двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи
 - в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
 - г. Систему произвольных и непроизвольных движений.
6. Смысл физического воспитания заключается...
- а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека
 - б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
 - в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека
 - г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
7. Состав и последовательность действий, необходимой для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...
- а. Основой техники
 - б. Главным звеном техники
 - в. Корнем техники
 - г. Детальями техники
8. Отличительным признаком умения является...
- а. Нестандартность параметров и результатов действия
 - б. Участие автоматизмов при осуществлении операций
 - в. Стереотипность параметров действия
 - г. Сокращения времени выполнения действия
9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения
- а. Исходного положения
 - б. Подводящих упражнений
 - в. Основы техники

- г. Главного звена техники
- 10. Основу двигательных способностей составляют...
 - а. Двигательные автоматизмы
 - б. Сила, быстрота, выносливость
 - в. Гибкость и координированность
 - г. Физические качества и двигательные умения

Тест 2

1. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений
 - а. Быстрый рост абсолютной силы
 - б. Функциональная гипертрофия мышц
 - в. Увеличение собственного веса
 - г. Повышается опасность перенапряжения
2. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...
 - а. Интервальная тренировка
 - б. Метод повторного повторения упражнений
 - в. Метод повторного повторения упражнений с переменной интенсивностью
 - г. Метод расчислено-конструктивного упражнения
3. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во времени...
 - а. Скоростно-силовых упражнений
 - б. Выпрыгиваний вверх с места
 - в. Подвижных и спортивных игр
 - г. Прыжков в глубину
4. С помощью каких методов совершенствуют координированность?
 - а. С помощью методов обучения
 - б. С помощью методов воспитания физических качеств
 - в. С помощью внушения
 - г. С помощью метода контрастных заданий
5. Признаки, не характерные для правильной осанки:
 - а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
 - б. Приподнятая грудь
 - в. Развернутые плечи, ровная спина
 - г. Запрокинутая или опущенная голова
6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений
 - б. Силовых упражнений
 - в. Упражнений на «гибкость»
 - г. Упражнений на «выносливость»
- 7 Основными источниками энергии для организма являются...
- а. Белки и витамины
 - б. Углеводы и жиры
 - в. Углеводы и минеральные элементы
 - г. Белки и жиры
- 8 Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...
- а. от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
 - б. от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
 - в. от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
 - г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи
9. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава
- а. при переломе плечевой и бедренной кости
 - б. при переломах локтевой и бедренной кости
 - в. при переломах лучевой и малоберцовой кости
 - г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости
10. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
- а. закаливания и физиотерапевтических процедур
 - б. совершенствования телосложения
 - в. обеспечения полноценного физического развития
 - г. Формирование двигательных умений и навыков

Практическая часть

Учащиеся выбирают на выбор 2 упражнения из предложенных

1. Бег 60 м.
2. Бег 1000 м.
3. Прыжки в длину с места;
4. Поднимание туловища за 1 мин.

Специфика: Метапредметный результат (умения)

- Бережное отношение к своему здоровью
- умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
- обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- раскрывать смысл понятий основных физических качеств
- выделять исторические этапы ее развития,
- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни

Нормы и критерии оценивания

Теоретическая часть (Тест)

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно»

Выводится средняя оценка за 3 заданий. Максимальное количество баллов- 15

14 - 15 баллов - оценка «5»;

11- 13 баллов – оценка «4»;

9 – 10 баллов- оценка «3»;

Ниже 8 баллов –«2».