Контрольные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 11 классе

Итоговая работа предназначается для проведения процедуры оценки качества достижений планируемых результатов обучения по предмету «Физическая культура » учащихся 11 класса.

Распределение заданий КИМ по уровню сложности

Работа теоретической части. Каждый вариант работы состоит 20 заданий, различающихся уровнем сложности:

14 заданий с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных, все задания базового уровня. Выполняют ее все учащиеся;

1задание, в котором учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

3 задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

Задания 18 и 20 являются заданиями повышенного уровня.

Использование заданий различного уровня сложности позволяет:

а) дифференцировать учащихся по уровню учебных достижений;

б) оценить качество освоения планируемых результатов на двух уровнях сложности.

Используются следующие условные обозначения:

1) Уровни сложности заданий: Б – базовый, П – повышенный.

2) Тип задания: ВО – задания с выбором ответа, ПД - задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие, ДС - самостоятельно должны вписать слово, РО – развернутый ответ

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б	ВО	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Излагать с помощью базовых понятий физической	Б П	3,4,5,8, 9,12,14 -ВО, 19-РО 20-РО	1 1 2

		культуры особенности развития физических качеств			
3	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.	Б	2,6,7,10 ,11-ВО 17-ДС	1 2
4	Организация и проведение самостоятельны х занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	Б	15-СО 16-РО	1 2
5	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	П	ДС	2

Распределение заданий по содержанию и уровням сложности

№ п/п	Разделы	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	История ФК		
	Основные понятия ФК		
	ФК человека		
	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК		
	Этнокультурная составляющая		

На выполнение всей работы отводится 45 минут. Работа выполняется на, отдельных листочках.

Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительных материалов и оборудования не требуется.

Система оценивания результатов.

Ученик справился с работой, если он набрал 50% от максимального балла за всю работу. Отметка выставляется с учетом выполнения заданий, как базового, так и повышенного уровня и определяется на основе максимального балла за всю работу.

Количество баллов	Уровень достижений	Отметка по

		пятибалльной шкале
21 – 25	Высокий	«5»
16 – 20	Повышенный	«4»
9 – 15	Средний	«3»
4 – 8	Ниже среднего	«2»

Инструкция для учителя.

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся!

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 14 на выбор ответа, выполненные верно, оцениваются в 1 балл.

Задание 15 предполагает соотношение ответов , оценивается в 1 балл.

Задания 16,19,20 – развернутый ответ. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 18 – самостоятельно вписать слово, оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами. Желаем успеха!

Итоговая контрольная работа 11 класс

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по…

а. кулачному бою,
б. прыжкам в длину,
в. бегу,
г. стрельбе из лука,
д. верховой езде,
е. метанию копья,
ж. борьбе,
з. метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

а. Греция, 1924
г. б. Швейцария, 1928г.
в. Франция, 1924г.
г. Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

а. нервами, отходящими от головного и спинного мозга
б. головным и спинным мозгом
в. головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него
г. промежуточным средним, продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

а. ХольгерНильсен

б. Конрад Кох
в. Джеймс Нейсмит
г. Ульм Морган

5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?
а. в 1894г.
б. в 1895г
в. в 1899г.
г. в 1908г.

6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?
а. 10 мин
б. 25 мин
в. 15 мин
г. 20мин

7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?
а. Лондон, 1908г.
б. Париж, 1924г.
в. Стокгольм,1912г.
г. Лос-Анджелес, 1932г.

8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?
а. в 1960г.
б. в 1956г.
в. в 1964г.
г. в 1968г.

9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?
а. упражнение с гантелями
б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
в. подтягивание в висе
г. мост из положения лежа на спине

10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?
а. разбег, переход через планку, приземление
б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
в. отталкивание, переход через планку, приземление
г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?
а. Любовь Козырева
б. Николай Зимятов

в. Раиса Сметанина
г. Вячеслав Веденин

12. Какой вид плавания является самым давним?

а. кроль на груди
б. кроль на спине
в. Баттерфляй
г. Брасс

13. Какова цель утренней гимнастики?

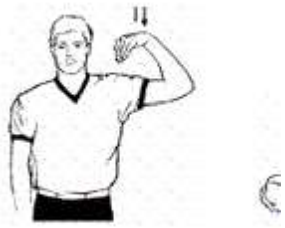
а. закаливание организма
б. снижение переизбытка энергии
в. ускорение полного пробуждения организма
г. приятное времяпровождение

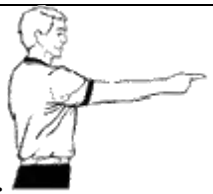
14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?

а. торможение плугом
б. торможение полуоборотом
в. торможение зубчиком конька
г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

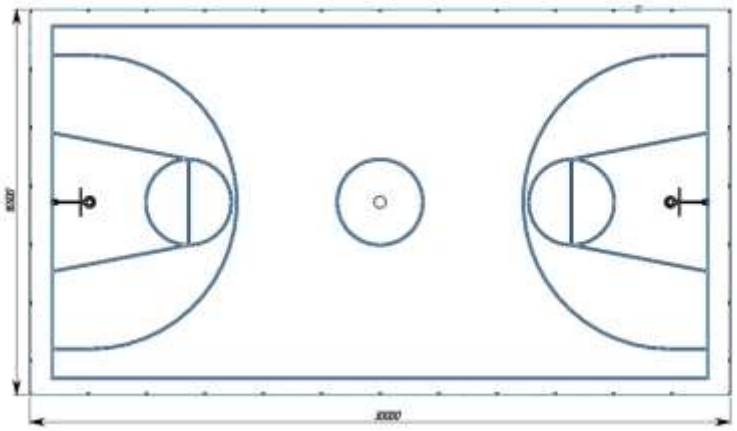
15. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

 1.	А) задержка мяча
 2.	Б) умышленная игра ногой

3. 	В) нарушение правил 3-х секунд
4. 	Г) мяч за пределами площадки
 5.	Д) пробежка
 6 .	Е) спорный бросок
 7.	Ж) нарушение правил 24-х секунд

8. 	3) неправильное ведение

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный….

18. Назови спортсменов РКоми, представленных на снимках

1. 	

2. 	
3. 	
4. 	

19.Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких?_____

20. Дайте определение Волейбольному термину «Блок»

Вариант №2

1. Б,В,Е,Ж,З

2. В

3. Б

4. В

5. А

6. А

7. Б

8. В

9. Г

10. Г

11. Г

12. А

13. В

14. А

15.

1.Д

2.З

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Г

8.Е

16. .Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, средняя линия, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 25х15

17. Процесс

18.

1.Василий Рочев (лыжные гонки)

2. Аркадий Вятчанин (плавание)

3. Владимир Никитин (бокс)

4. Мария Иовлева (паралимпийские игры, лыжные гонки)

19..Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой. – групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками. – уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.