

Инструменты

для итоговой оценки

по учебному предмету «Физическая культура»

(базовый уровень, 10 класс)

Подготовлены: Кужелев А.А.,

учитель по физической культуре

ГБОУ СОШ № 316 Фрунзенского района СПб

Итоговая работа «Физическая культура»

базовый уровень, 10 класс

**1. Характеристика работы**

Комбинированная контрольная работа состоит из двух частей: теоретической и практической, которые различаются по содержанию и сложности заданий.

Работа состоит из 2-х вариантов, учащиеся самостоятельно могут выбрать любой из вариантов, исходя из своей подготовленности.

**2. Характеристика заданий**

**Теоретическая часть** состоит из 15 вопросов в каждом варианте.

1 вариант - задания более сложные и включают в себя задания с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных, задания на сопоставления, а также задания с графическими изображениями.

2 вариант - задания включают в себя вопросы с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных.

На выполнение теоретической части отводиться 45 минут.

**Практическая часть (1 вариант)** состоит из выполнения контрольного норматива бег 2000м - девушки, 3000м - юноши. (Без учета времени)

**Практическая часть (2 вариант)** состоит из выполнения контрольного норматива бег 2000м - девушки, 3000м - юноши. (С учетом времени)

**3. Рекомендации по проведению**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на 2 группы: основную, подготовительную.

З**адания теоретической**контрольной работы предназначены для определения компетентностей учащихся 10 класса на базовом уровне. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части (1 вариант).

Задания соответствуют разделам и темам, изучаемым в 10-м классе.

**Задания практической части** включает задания базового уровня сложности - выполнение практической части. Выполняет ее учащийся, относящийся к основной группе здоровья. Он сдает в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

**4. Система оценивания**

Используется дихотомическая система оценивания выполнения заданий теоретической части контрольной работы. Задание выполнено верно - 1 балл, задание выполнено неверно – 0 баллов. Максимальной количество баллов – 15.

Используется система перевода оценочной информации в отметку по пятибалльной шкале.

**1 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество баллов за  теоретическую часть | Соотношение | Практическая часть | Соотношение | Отметка по пятибалльной шкале |
| 15 – 13 | 70 % | Сдал | 30 % | «5» |
| 12 - 9 | 55 % | - | - | «4» |
| 8 - 6 | 40 % | - | - | «3» |
| 5 и ниже | 30 % | Не сдал | - | «2» |

**2 вариант**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество баллов за  теоретическую часть | Соотношение | Практическая часть | Соотношение | Отметка по пятибалльной шкале |
| 15 – 13 | 30 % | 5 | 70 % | «5» |
| 12 - 9 | 20 % | 4 | 55 % | «4» |
| 8 - 6 | 10 % | 3 | 40 % | «3» |
| 5 и ниже | 5 % | - | - | «2» |

**Контрольные соотношения**

**Юноши 3000 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Недостаточный уровень**  **Оценка 3** | **Базовый уровень**  **Оценка 4** | **Повышенный уровень**  **Оценка 5** |
| 17.30 и более | 15.30 | 13.30 и менее |

**Девушки 2000 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Недостаточный уровень**  **Оценка 3** | **Базовый уровень**  **Оценка 4** | **Повышенный уровень**  **Оценка 5** |
| 13.30 и более | 11.50 | 10.10 и менее |

Вариант №1

**1. Первое участие сборной России в Олимпийских играх:**

А) 1896.

Б) 1900.

В) 1904.

Г) 1912.

**2. Физическая подготовка представляет собой…**

А) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Б) физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

В) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

Г) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**3. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

А) Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

Б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

В) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

Г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитымифизическими качествами, владеющий техникойжизненно важных движений

**4. Нарушения осанки обусловливают…**

А) силовую асимметрию.

Б) невозможность занятий спортом.

В) большое потоотделение.

Г) изменения в работе систем организма.

**5. Нагрузка физических упражнений характеризуется…**

А) величиной их воздействия на организм.

Б) подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

В) временем и количеством повторений двигательных действий.

Г) напряжением мышечных групп.

**6. Подводящие упражнения применяются, если…**

А) обучающийся недостаточно развит.

Б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

В) необходимо устранять возникающие ошибки.

Г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

А) НХЛ.

Б) НБА.

В) МОК.

Г) УЕФА.

**8. Впервые в истории Олимпийских игр золотая медаль была завоевана Российским спортсмено**м

А) 1908.

Б) 1900.

В) 1916.

Г) 1912.

**9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**10. Гиподинамия – это следствие:**

А) понижения двигательной активности человека;

Б) повышения двигательной активности человека;

В) нехватки витаминов в организме;

Г) чрезмерного питания.

**11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?**

1. Татьяна Анатольевна Тарасова. а. Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер. б. Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов. в. Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь. г. Фигурное катание.

**12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.**

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

**13. Олимпийский огонь. Ритуал зажжения священного огня происходит от древних греков и был возобновлен Пьер де Кубертен.**

А) 1896.

Б) 1900.

В) 1904..

Г) 1912.

**14. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм.**

**Запишите графически комплекс утренней зарядки**

|  |  |
| --- | --- |
| Описание | Изображение |
| И.п. – о.с.  1 – руки вверх, подняться на носки, вдох;  2 – вернуться в и.п., выдох. |  |
| И.п. – о.с.  1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед. |  |
| И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед.  1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. |  |
| И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – наклон вперед, коснуться правой рукой  носка левой ноги, левую руку назад.  2 – выпрямиться в и.п. |  |
| И.п. – упор стоя на коленях.  1 – правую назад; 2 – приставить правую. |  |
| И.п. – сед.  1 – поднять правую, хлопок руками под  коленом; 2 – приставить правую. |  |
| И.п. – стойка руки на поясе.  1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. |  |
| И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте |  |

**Практическая часть**

Задание: Бег с высокого старта на дистанции 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки) без учета времени

Рекомендации по выполнению практической части работы

В беге на средние расстояния применяется высокий старт. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта ученик набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

Финиширование осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечо

Вариант №2

**1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**2.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**3.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней)**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**4.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**5. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…**

А) Плавании

Б) Гимнастике

В) Футболе

Г) Борьбе

**6. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**7.Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

Г) средства закаливания

**8. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

**10. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

Г) конституция

**11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) захват

В) перекат

Г) группировка

**12. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….**

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

**13. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**14. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего**?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

**15. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка

Б) средняя стойка

В) низкая стойка

Г) основная стойка

**Практическая часть**

Задание:Бег с высокого старта на дистанции 3000 метров (юноши), 2000 метров (девушки) с учетом времени.

Рекомендация по выполнению практической части работы

В беге на средние расстояния применяется высокий старт. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта ученик набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

Финиширование осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Контрольные соотношения**

**Юноши 3000 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень**  **Оценка 3** | **Средний уровень**  **Оценка 4** | **Высокий уровень**  **Оценка 5** |
| 17.30 и более | 15.30 | 13.30 и менее |

**Девушки 2000 метров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Низкий уровень**  **Оценка 3** | **Средний уровень**  **Оценка 4** | **Высокий уровень**  **Оценка 5** |
| 13.30 и более | 11.50 | 10.10 и менее |

**Ключи**

**Вариант №1**

1. Б
2. Б
3. В
4. Г
5. А
6. Г
7. В
8. А
9. Подседание
10. А
11. 1-Г, 2-Б, 3-В, 4-А
12. 3,2,4,1
13. Г
14. Ведение

**Вариант №2**

1 Б

2 В

3 А

4 Б

5 Г

6 Г

7 Б

8 Г

9 Б

10 В

11 Г

12 В

13 Г

14 А

15 В