

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ
по физической культуре
для проведения промежуточной аттестации

10 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБОУ школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой проверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
10 класс**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000 м - юноши, сек. 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30				
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

Теоретическая часть

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**
 - а. Римский император Феодосий I.
 - б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
 - в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 - г. Хуан Антонио Самаранч.

- 2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**
 - а. физическими упражнениями.
 - б. физическим трудом.
 - в. физической культурой.
 - г. физическим воспитанием.

- 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
 - а. сохранение и восстановление здоровья.
 - б. развитие резервных возможностей человека.
 - в. физической подготовленности человека к жизни.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.

- 4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

 - а. 1, 2, 3, 4.
 - б. 4, 3, 2, 1.
 - в. 1, 3, 2, 4.
 - г. 4, 2, 3, 1.

- 5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**
 - а. принцип сознательности и активности.
 - б. принцип доступности и индивидуализации.
 - в. принцип научности.
 - г. принцип связи теории с практикой.

- 6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**
 - а. спортивным отбором.
 - б. педагогическим тестированием.
 - в. спортивной ориентацией.
 - г. диагностикой предрасположенности.

- 7. В понятие «структура» включается...**
 - а. количество элементов.
 - б. состав и строение.
 - в. цели и задачи.
 - г. средства и методы.

- 8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**
 - а. оперативного контроля.
 - б. текущего контроля.
 - в. итогового контроля.
 - г. рубежного контроля.

- 9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**
 - а. физической нагрузкой.
 - б. интенсивностью физической нагрузки.
 - в. моторной плотностью урока.
 - г. общей плотностью урока.

- 10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**
- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
 - б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
 - в. ожидается команда «марш».
 - г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
- 11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- а. 160 ударов в минуту.
 - б. 120 ударов в минуту.
 - в. 140 ударов в минуту.
 - г. 160 и выше ударов в минуту.
- 12. Главной причиной нарушения осанки является...**
- а. слабость мышц.
 - б. привычка к определенным позам.
 - в. отсутствие движений во время школьных уроков.
 - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**
- а. развитие физических качеств людей.
 - б. поддержание высокой работоспособности людей.
 - в. сохранение и улучшение здоровья людей.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 14. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...**
- а. положении об Олимпийской солидарности.
 - б. олимпийской клятве.
 - в. олимпийской хартии.
 - г. официальных разъяснениях МОК.
- 15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**
- а. колонной
 - б. шеренгой
 - в. двухшеренговый строй
 - г. линейным строем
- 16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**
- а. физическая рекреация.
 - б. физическое воспитание.
 - в. спорт.
 - г. физическая реабилитация.
- 17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
- а. скоростным индексом.
 - б. абсолютным запасом скорости.
 - в. коэффициентом проявления
 - г. скоростных способностей.
 - г. скоростной выносливостью
- 18. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**
- а. Токио
 - б. Чикаго
 - в. Рио-де-Жанейро
 - г. Мадрид

- 19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**
- а. антагонисты
 - б. синергисты
 - в. пронаторы
 - г. супинаторы
- 20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**
- а. аденозинтрифосфорная кислота
 - б. молочная кислота
 - в. аденозиндифосфорная кислота
 - г. аденозинмонофосфорная кислота
- 21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**
- а. да, является
 - б. нет, не является
- 22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает...**
- а. прыжок в фигурном катании
 - б. комбинацию в гимнастике
 - в. фигуру в синхронном плавании
 - г. прием защиты в шахматах
- 23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...**
- а. двигательный режим
 - б. рациональное питание
 - в. закаливание организма
 - г. личная и общественная гигиена
- 24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...**
- а. календарь соревнований
 - б. правила соревнования
 - в. положение о соревновании
 - г. программа соревнований
- 25. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- а. стремление к максимальному результату
 - б. конфликтность ситуаций поединков
 - в. наличие конкретного сюжета
 - г. высокая значимость качества исполнения роли
- 26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**
- а. амплитуда движения
 - б. подвижностью в суставах
 - в. индексом гибкости
 - г. дефицитом активной гибкости
- 27. Развитие организма человека называется:**
- а. онтогенезом
 - б. филогенезом
 - в. социогенезом
 - г. антропогенезом

28. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

29. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...

- а. недовосстановления работоспособности.
- б. полного восстановления работоспособности.
- в. сверхвосстановления.
- г. повышенной работоспособности.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической.
- б. по признаку спортивной специализации.
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности.
- г. биомеханической.

Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	21	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	22	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	23	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	24	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	25	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	26	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
12	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	27	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	28	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	29	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	30	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г