

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

по физической культуре

для проведения промежуточной аттестации

11 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.
11 класс**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,7
11	Бег 30 м, секунд	4,6	5,0	5,6	5,1	5,6	6,0
11	Бег 1000 м - юноши, сек. 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
11	Бег 100 м, секунд	14,1	14,7	15,4	16,1	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
11	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
11	Прыжки в длину с места	230	215	200	190	175	165
11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	60	80	75	65

Теоретическая часть

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а. Палестра.
- б. Амфитеатр
- в. Гимнасии.
- г. Стадион.

2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...

- а. 1920г. в Антверпене (Бельгия).
- б. 1924г. в Шамони (Франция).
- в. 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия).
- г. 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария).

3. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а. 1992г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- б. 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- г. 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

4. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1. адаптационные задачи
 - 2. воспитательные задачи
 - 3. гигиенические задачи
 - 4. двигательные задачи
 - 5. методические задачи
 - 6. образовательные задачи
 - 7. оздоровительные задачи
 - 8. соревновательные задачи
- а. 1, 5, 7
 - б. 2, 5, 8
 - в. 2, 6, 7
 - г. 3, 4, 6

5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определённым способом, принято называть...

- а. Основой техники
- б. Главным звеном техники
- в. Корнем техники
- г. Детальными техниками

6. Отличительным признаком умения является...

- а. Нестандартность параметров и результатов действия
- б. Участие автоматизмов при осуществлении операций
- в. Стереотипность параметров действия
- г. Сокращение времени выполнения действия

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- г. Создании специфических духовных ценностей

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- г. Активная двигательная деятельность человека.

9. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности.
- б. Формированию профессионально – прикладной физической подготовленности.
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. Всего вышеперечисленного.

10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни.
- б. Развитие резервных возможностей организма человека.
- в. Сохранение и восстановление здоровья.
- г. Подготовку к профессиональной деятельности.

11. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. Интервальная тренировка.
- б. Метод повторного выполнения упражнений.
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. Метод расчленения конструктивного упражнения

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно – психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.

13. 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 методов контрастных заданий.

14. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для...

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно – оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...

- а. Два этапа.
- б. Три этапа.
- в. Четыре этапа.
- г. От двух до четырёх, в зависимости от целевых задач.

16. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения.
- б. Подводящих упражнений.
- в. Основы техники.
- г. Главного звена техники.

17. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

18. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

19. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

20. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

21. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

22. При воспитании выносливости в основной части занятия урока...

- а. Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.
- б. Сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.
- г. Рекомендуются комплексовать координационно-сложные упражнения с «упражнениями на гибкость»

23. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Развёрнутые плечи, ровная спина.
- г. Запрокинутая или опущенная голова.

24. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а.** Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б.** Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в.** Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г.** Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

25. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

- 1.** Упражнения, увеличивающие гибкость.
- 2.** Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3.** Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4.** Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.
- 5.** Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6.** Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7.** Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

а. 1,2,3,4,5,6,7

в. 3,5,7,1,3,2,4

б. 2,6,7,1,4,5,3

г. 6,4,5,1,7,3,2

Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1 – Г;

20 – В;

2 – Б;

21 – В;

3 – Г;

22 – А;

4 – В;

23 – Г;

5 – А;

24 – А;

6 – А;

25 – Г.

7 – В;

8 – А;

9 – Г;

10 – А;

11 – Б;

12 – Г;

13 – А;

14 – А;

15 – Б;

16 – Г;

17 – Г;

18 – А;

19 – Г;

