**Контрольно-измерительные материалы**

**к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 11 классе.**

**Пояснительная записка.**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, 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 обучающихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний обучающихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся по окончанию 11 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.

**Критерии  оценивания:**

За каждый правильный ответ  участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

**Теоретические задания**

**по предмету «Физическая культура»**

**для промежуточной аттестации**

**Вариант №1**

*Отвечая на вопросы с 1-го по 28-й, нужно выбрать один правильный ответ из предложенных вариантов.*

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

**2.Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**3.В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

а) Греции;

б) России;

в) Китае.

**4.К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**5.Физические качества развиваются…**

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике упражнений.

**6.Что такое осанка?**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

**7.Главной причиной нарушения осанки является…**

а) привычка к определённым позам;

б) слабость мышц;

в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**8.Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

**9.Какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**10.При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноимённая работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

**11.Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**12.Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется**

**для развития…**

       а) выносливости;

       б) быстроты;

       в) координации движений.

**13.Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**14.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в  тренировке)**

**чаще всего приводит к…**

             а) экономии сил;

             б) улучшению спортивного результата;

             в) травмам.

**15.Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…**

       а) брусьях;

       б) высокой перекладине;

       в) гимнастическом бревне.

**16.С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

а) с подбрасывания мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с набрасывания мяча;

г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

**17.В каком случае назначается штрафной бросок?**

а) если команда потратила на атаку более 28 сек;

б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;

в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**18.Для чего выполняется остановка двумя шагами?**

а) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;

б) для точного попадания мяча в корзину;

в) чтобы убежать от соперника.

**19.За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

а) 4;

б) 5;

в) 8.

**20. Что называется разминкой?**

а) подготовка организма к предстоящей работе.

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

г) стартовая готовность

**21. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;

б) бег и общеразвивающие упражнения

в) упражнения на развитие гибкости и координации движений

г)упражнения на скорость

**22. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) фигурное катание;

г) художественная гимнастика.

**23. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

а) спортивные единоборства;

б) циклические;

в) спортивные игры;

г) не циклические.

**24.Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в**

**специальном помещении, называемом:**

**а)**гимнасий;

б) амфитеатр;

в) стадиодром;

г) ипподром

**25. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

а) на вершине горы Олимп;

б) на Олимпийском стадионе в Афинах;

в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;

г) в Олимпии под эгидой МОК.

**26**. **Летняя Олимпиада 2016 года проходила в городе:**

а) Франция;

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро;

г) Мадрид.

**27. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) одному стадию;

б) 200 м;  
в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

г) 400 м

**28. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

*Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

29. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

30. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

31. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

32. Временное снижение работоспособности принято называть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы на** **теоретические задания**

**по предмету «Физическая культура»**

**Вариант №1**

|  |  |
| --- | --- |
| Номер вопроса | ответ |
| 1 | А |
| 2 | Б |
| 3 | В |
| 4 | В |
| 5 | А |
| 6 | Б |
| 7 | Б |
| 8 | В |
| 9 | В |
| 10 | В |
| 11 | В |
| 12 | Б |
| 13 | В |
| 14 | В |
| 15 | В |
| 16 | Г |
| 17 | Б |
| 18 | А |
| 19 | Б |
| 20 | А |
| 21 | Б |
| 22 | А |
| 23 | Б |
| 24 | А |
| 25 | Г |
| 26 | В |
| 27 | А |
| 28 | Б |
| 29 | ядро |
| 30 | здоровье |
| 31 | соскок |
| 32 | утомление |

**Теоретические задания**

**по предмету «Физическая культура»**

**для промежуточной аттестации**

**Вариант №2**

**1. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

а) 1908 год в Лондоне;

б) 1912 год в Стокгольме;

в) 1952 год в Хельсинки;

г) 1928 год в Амстердаме.

**2. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

**3. К циклическим видам спорта относятся...:**

а) борьба, бокс, фехтование;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г) метание мяча, диска, молота.

**4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) 1516 год в Германии;

б) 1850 год в Англии;

в) 1896 год в Греции;

г) 1869 год во Франции.

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**6. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

б) Иван Поддубный (борьба);

в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**7. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

а) скоростных упражнениях;

б) упражнениях «на гибкость»;

в) силовых упражнениях;

г) упражнениях на «выносливость».

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

а) НХЛ;

б) НБА;

в) МОК;

г) УЕФА.

**9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42 км 195 м;

б) 32 км 195 м;

в) 50 км 195 м;

г) 45 км 195 м.

**10. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?**

а) Гренобль (Франция);

б) Токио (Япония);

в) Пекин (Китай);

г) Сент-Луис (США)

**11. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

а) Жан Жак Руссо;

б) Хуан Антонио Самаранч;

в) Пьер де Кубертен;

г) Ян Амос Каменский.

**12. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

а) 60-80;

б) 70-90;

в) 75-85;

г) 50-70.

**13. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**14. Временное снижение работоспособности принято называть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15.Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как…**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**16.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

а) 1944;

б) 1976;

в) 1980;

г) 1992.

**17.Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**18.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского** **комитета (МОК)**

а) желтый

б) синий

в) черный

г) красный

д) зеленый

**19.Укажите количество игроков футбольной команды**

а) 6

б) 9

в)11

г)15

**20. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

а) Азия

б) Австралия

в) Африка

г) Америка

д) Европа

**21.Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а) 5

б) 6

в) 7

г) 8

**22.Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5 б) 6 в) 7 г) 8

**23.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) постараться охладить

б) положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

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

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

**25.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

**26.Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в**

**специальном помещении, называемом:**

**а)**гимнасий;

б) амфитеатр;

в) стадиодром;

г) ипподром

**27.Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

а) на вершине горы Олимп;

б) на Олимпийском стадионе в Афинах;

в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;

г) в Олимпии под эгидой МОК.

**28**. **Летняя Олимпиада 2016 года проходила в городе:**

а) Франция;

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро;

г) Мадрид.

**29. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) одному стадию;

б) 200 м;  
в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

г) 400 м

**30. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?**

а) футбол;  
б) шахматы;  
в) хоккей на траве.

**31.Быстрый переход из упора в вис называется** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**32. Положение занимающихся на согнутых ногах называется** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы на** **теоретические задания**

**по предмету «Физическая культура»**

**Вариант №2**

|  |  |
| --- | --- |
| Номер вопроса | ответ |
| 1 | А |
| 2 | Б |
| 3 | В |
| 4 | В |
| 5 | Б |
| 6 | А |
| 7 | В |
| 8 | В |
| 9 | А |
| 10 | В |
| 11 | В |
| 12 | А |
| 13 | СОСКОК |
| 14 | УТОМЛЕНИЕ |
| 15 | ГРУППИРОВКА |
| 16 | В |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | В |
| 20 | Г |
| 21 | А |
| 22 | Б |
| 23 | А |
| 24 | Б |
| 25 | Б |
| 26 | А |
| 27 | Г |
| 28 | В |
| 29 | А |
| 30 | Б |
| 31 | спад |
| 32 | присед |