

**Критерии оценивания к рабочей программе
по предмету физическая культура**

10-11 класс

Специфика итоговой контрольной работы

Назначение контрольной работы

Проведение текущей аттестации учащихся 10-11 классов, с целью определения уровня достижения учащимися предметных планируемых результатов основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре.

Критерии оценивания к рабочей программе по предмету физическая культура

Оценка за выполнение работы определяется по пятибалльной шкале:

Процент выполнения работы	Отметка
86-100%	Отметка «5»
61-85%	Отметка «4»
35-60%	Отметка «3»
0-34%	Отметка «2»

Оценка за выполнение работы определяется по пятибалльной шкале

(для обучающихся с ОВЗ(ЗПР):

Процент выполнения работы	Отметка
Свыше 65%	Отметка «5»
51-65%	Отметка «4»
35-50%	Отметка «3»
0-35%	Отметка «2»

Итоговый тест 10 класс

1) Под физической культурой понимается:

- А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2) Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- А) спорт
- Б) система физического воспитания
- В) физическая культура

3) Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой
- Б) специальной физической подготовкой
- В) гармонической физической подготовкой
- Г) прикладной физической подготовкой

4) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) развитие
- Б) закаленность
- В) тренированность
- Г) подготовленность

5) К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость

Б) рост, вес, окружность грудной клетки

В) артериальное давление, пульс

Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

6) Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

А) тренировка

Б) методика

В) система знаний

Г) педагогическое воздействие

7) Какая страна является родиной Олимпийских игр:

А) Рим

Б) Китай

В) Греция

Г) Египет

8) Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

А) в Олимпии

Б) в Спарте

В) в Афинах

9) Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

А) они имели мировую известность

Б) в них принимали участие атлеты со всего мира

В) в период проведения игр прекращались войны

Г) они отличались миролюбивым характером соревнований

10) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

А) 5 лет

Б) 4 года

В) 2 года

Г) 3 года

11) Зимние игры проводятся:

А) в зависимости от решения МОК

Б) в третий год празднуемой Олимпиады

В) в течении последнего года празднуемой Олимпиады

Г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады

12) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

Б) регулярное обращение к врачу

В) физическую и интеллектуальную активность

Г) рациональное питание и закаливание

13) Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

А) образ жизни

Б) наследственность

В) климат

14) При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

А) ожог

Б) тепловой удар

В) перегревание

Г) солнечный удар

15) Физические упражнения - это...

А) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде

Б) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры

В) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие

Г) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств

16) Физическая нагрузка - это...

А) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие

Б) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств

В) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека

Г) активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма

17) Как в физической культуре могут быть использованы естественные силы природы?

А) в качестве гигиенических факторов

Б) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями

В) как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями и в виде специальных процедур

Г) в виде специальных процедур

18) Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования

здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития - это...

- А) физическое воспитание
- Б) физическое образование
- В) физическое совершенство
- Г) физическая культура

19) Какие направления включает оздоровительная физическая культура?

- А) адаптивная физическая культура и физическая рекреация
- Б) двигательная реабилитация и физическая рекреация
- В) адаптивная физическая культура и двигательная реабилитация
- Г) двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура, физическая рекреация

20) В чём суть суперкомпенсации в процессе отдыха между физическими нагрузками?

- А) восстановление израсходованных ресурсов происходит с некоторым излишком по сравнению с исходным уровнем, вследствие чего возрастает тренированность
- Б) происходит недовосстановление израсходованных ресурсов до исходного уровня, вследствие чего при продолжении работы формируется способность поддерживать её интенсивность за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий
- В) анаэробный режим энергообеспечения мышечной работы меняется аэробный
- Г) применяется активная форма отдыха в виде выполнения физических упражнений со сниженной интенсивностью

Итоговый тест 11 класс

Вопрос № 1

Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на...

- а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Вопрос № 2

Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности.
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

Вопрос № 3

Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:

- а) Дмитрий Саутин;
- б) Николай Орлов;
- в) Николай Панин-Коломенкин;
- г) Александр Попов.

Вопрос № 4

Подача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- а) игроком задней линии.
- б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- в) в левом или правом углу площадки.
- г) через пять секунд после свистка судьи.

Вопрос № 5

Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии

здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- а) физкультурной группой.
- б) спортивной группой.
- в) основной медицинской группой.
- г) здоровой медицинской группой.

Вопрос № 6

Неловкое движение может вызвать в суставе:

- а) открытый перелом.
- б) ушиб.
- в) вывих и растяжение связок.
- г) закрытый перелом.

Вопрос № 7

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

- а) подготовку к профессиональной деятельности.
- б) совершенствование физических возможностей человека.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) физической подготовленности к жизни.

Вопрос № 8

Объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости.
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в) время поддержания заданной активности.
- г) максимальное потребление кислорода.

Вопрос № 9

В ладони место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:

- а) город.
- б) пригород.
- в) околица.
- г) городище.

Вопрос № 10

Перечислите, какие объективные показатели Вы используете в процессе

самоконтроля: (Отметьте все позиции)

- а) самочувствие и настроение.
- б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.
- в) умственная и физическая работоспособность.
- г) частота дыхания и ЖЕЛ.

Вопрос № 11

Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или

шесту: (Отметьте все позиции)

- а) лазанье в один при.м;
- б) лазанье в два при.ма;
- в) лазанье в три при.ма;
- г) лазанье в четыре при.ма.

Вопрос № 12

Различают три группы способов лыжных ходов: (Отметьте все позиции)

- а) попеременные;
- б) одновременные;
- в) комбинированные;
- г) прямолинейные.

Вопрос № 14

ВФСК ГТО – это...

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне.
- б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.
- в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне.
- г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне

Вопрос № 15

Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

- а) первичные врачебные обследования
- б) повторные (ежегодные) врачебные обследования
- в) дополнительные врачебные обследования

Вопрос № 16

Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

- а) 20-30 сек
- б) 30-50 сек
- в) до 90 сек и более
- г) 1,5-2 мин

Вопрос № 17

Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?

- а) дистанционный равномерный метод
- б) дистанционный переменный метод
- в) дистанционный умеренный метод

Вопрос № 18

Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- а) занятия массовым спортом
- б) самостоятельные занятия
- в) группа ЛФК при диспансерах, больницах
- г) группы здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.

Вопрос № 19

Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психофизическом состоянии студентов?

- а) уровень знаний
- б) психофизические возможности
- в) величина учебной нагрузки

Вопрос № 20

Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?

- а) планерный и парашютный спорт
- б) спортивный туризм и соответствующие разновидности спортивного ориентирования
- в) водно-моторный и парусный спорт
- г) ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин	кол-во раз	55	49	45	42	36	30

из положения лежа							
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65