

## **Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (10 класс)**

**Класс:** 10

**Форма:** годовой зачет

### **Пояснительная записка.**

#### **Назначение работы:**

оценить уровень подготовки обучающихся 10 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

#### **Проверяемое содержание:**

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Структура зачета:**

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

#### **Продолжительность зачета.**

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

#### **Система оценивания зачета.**

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории:

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

### **Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе**

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 10 а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл 3,6 = оценка 4.

### **Теоретическое задание для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (10 класс)**

*Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут. Желаем удачи!*

**1. На каких летних Олимпийских играх впервые был поднят олимпийский флаг (белый с пятью кольцами) и произнесена олимпийская клятва?**

А) Стокгольм, 1912;

Б) Антверпен, 1920;

В) Париж, 1924;

Г) Амстердам, 1928.

**2. Если запасной игрок выходит на футбольное поле без разрешения судьи:**

А) игра останавливается;

Б) запасной игрок получает предупреждение, с показом желтой карточки и ему предлагается покинуть игровое поле;

В) игра возобновляется «спорным мячом» на том месте, где мяч находился в момент остановки игры;

Г) все вышеперечисленное осуществляется судьей во время матча.

**3. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата (простой и смешанный) в гимнастике называется ...?**

а) мост;

б) вис;

в) шпагат;

г) крест.

#### 4. Лечебная физкультура это...

А) профилактика и лечения различных заболеваний;

Б) лечение производственных спортивных травм;

В) использование специальных физических упражнений и некоторых спортивных средств для лечения и восстановления функций организма;

Г) всё вышеуказанное.

#### 5. Гипоксия – это недостаток...

А) витаминов;

Б) движений;

В) питания;

Г) кислорода.

#### 6. Для участников соревнований (бегунов) с высокого старта даются команды...

1-

2-

#### 7. Где находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета (МОК)?

А) В г. Москве (Россия);

Б) в г. Лондоне (Великобритания);

В) в г. Лозанне (Швейцария);

Г) в г. Афины (Греция).

#### 8. Согласно правил соревнований размер волейбольной площадки...

А) в длину 18 метров и 9 метров в ширину;

Б) в длину 20 метров и 10 метров в ширину;

В) в длину 22 метра и 11 метров в ширину;

Г) в длину 24 метра и на 12 метров в ширину.

#### 9. Что обозначает жест судьи в баскетболе (поднятые три пальца обеих рук):



А) успешный трёхочковый бросок;

Б) спорный бросок;

В) приглашение на площадку;

В) неправильная игра руками.

## 10. Кто из современных атлетов (пловцов) становился Олимпийским чемпионом 18 раз ...

---

### Физические контрольные тесты для промежуточной аттестации учеников 10 классов.

#### Мальчики

##### **Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»**

Правила выполнения упражнения:

- В каждом забеге участвует не более двух человек
- Старт выполняется с высокого или низкого положения,
- На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,
- Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.
- Каждому участнику дается 2 попытки.

Оценивание:

8,6 сек. - «5 баллов»

9,0 сек. - «4 балла»

9,4 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

##### **Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»**

Правила выполнения упражнения:

- Участник принимает вид хвата сверху: узкий, средний или широкий
- Выполняется упражнение без учета времени
- Запрещается выполнять рывок
- Руки полностью сгибаются и разгибаются
- Подбородок касается или заводится за перекладину

Оценивание:

11 раз - «5 баллов»

9 раз - «4 балла»

7 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

#### Девочки

##### **Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»**

Правила выполнения упражнения:

- В каждом забеге участвует не более двух человек

- *Старт выполняется с высокого или низкого положения,*
- *На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,*
- *Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.*
- *Каждому участнику дается 2 попытки.*

Оценивание:

*9,7 сек. - «5 баллов»*

*10,2сек. - «4 балла»*

*10,7 сек. - «3 балла»*

*Более- «2 балла»*

## **Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»**

Правила выполнения упражнения:

- *Участник принимает вид хвата сверху*
- *Выполняется упражнение без учета времени*
- *Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе*
- *Руки полностью сгибаются и разгибаются*
- *Запрещается касаться пола ногами*

Оценивание:

*16 раз- «5 баллов»*

*12 раз- «4 балла»*

*7 раз- «3 балла»*

*Менее- «2 балла»*