

Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (11 класс)

Класс: 11

Форма: годовой зачет

Пояснительная записка.

Назначение работы:

оценить уровень подготовки обучающихся 11 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» (11 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. Перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с его отпусканием называется ...

А) перелёт;

Б) прыжок;

В) замах;

Г) соскок.

2. Согласно правил игры в волейбол команда набирает очко...

А) при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;

Б) когда команда соперника совершает ошибку;

В) когда команда соперника получает замечание;

Г) во всех вышеуказанных случаях.

3. Что означает жест судьи в баскетболе (удар кулаком в открытую ладонь)?

А) столкновение игрока с мячом;

Б) неправильная игра руками;

В) толчок или столкновение игрока без мяча;



Г) блокировка.

4. Что означает понятие допинг ...?

- А) лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности;
- Б) применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов;
- В) применение различных запрещенных препаратов;

Г) все вышеперечисленное.

5. Оказывая первую помощь при растяжении необходимо...

- А) вытянуть или дернуть поврежденную конечность и приложить пузырь со льдом;
- Б) массировать поврежденные связки и затем прогреть их;
- В) зафиксировать сустав в неподвижное положение и вызвать «скорую помощь»;

Г) приложить пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце и наложить тугую повязку

6. Способность выполнять движения с большой амплитудой есть...

- А) ловкость;
- Б) гибкость;
- В) выносливость;

Г) сила.

7. Олимпийский флаг (на белом фоне пять переплетенных колец), укажите правильные цвета...

- А) фиолетовый, черный, красный, желтый и зеленый;
- Б) голубой, черный, оранжевый, желтый и зеленый;
- В) голубой, черный, красный, коричневый и зеленый;
- Г) голубой, черный, красный, желтый и зеленый.

8. Признаками значительного утомления при выполнении физического упражнения является?

- А) небольшая потливость;
- Б) резкое побледнение, синюшность кожи лица и тела;
- В) поверхностное дыхание 38-46 раз/мин.;

Г) выступление солей на коже.

9. Основные причины травматизма у занимающихся?

- А) недостаточная физическая подготовка;
- Б) слабая материально – техническая база;
- В) переутомление в ходе занятий;

Г) все вышеперечисленное.

10. Физическое развитие это...

А) Крепкое физическое и психологическое здоровье, мотивированная и сознательная деятельность по его укреплению и сохранению

Б) Процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его организма

В) Высокий уровень физической работоспособности

Г) Способность к овладению новыми двигательными действиями

Физические контрольные тесты для промежуточной аттестации учеников 11 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:

8,4 сек.- «5 баллов»

8,8 сек.- «4 балла»

9,2 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:

12 раз- «5 баллов»

10 раз- «4 балла»

8 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»

10,0сек.- «4 балла»

10,5 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:

17 раз- «5 баллов»

13 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»