

**Спецификация промежуточной аттестации
по физической культуре
за 2023-2024 учебный год в 11 классе.**

1.Цель - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2021-2022 учебный год обучающимися 11 класса.

Форма – тестовый зачет

2.Документы, определяющие нормативно-правовую базу контроля.

Промежуточная аттестация составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10 - 11классы. - М.: Просвещение, 2017 год.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных в специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании:

1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123.
2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Предметная линия учебников В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

3.Структура проведения контроля для учащихся, отнесённых к подготовительной и специальной медицинской группе по физической культуре.

Зачет состоит из теоретической части программы. Задания дают возможность определить степень сформированности знаний, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 11 классе. Работа содержит:

- I. Задания с выбором одного правильного ответа.
- II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

4.Распределение заданий по содержанию.

Содержание работы можно разделить на 7 блоков обязательного минимума содержания образования.

Первый блок включает задания №1,2 по теме «Олимпийские игры».

Второй - задания № 3,4 по теме «Познай себя».

Третий - № 5,6 по теме «Двигательные способности».

Четвертый - № 7 по теме «Гимнастика».

Пятый - №8 по теме «Первая помощь при травмах».

Шестой - №9 по теме «Двигательный режим».

Седьмой - № 10 по теме «Волейбол».

5. Время выполнения работы.

На выполнение работы отводится 40 минут.

6. Система оценивания работы.

За каждый правильный ответ ставится 1 балл. Максимальный балл за работу – 20 баллов. Отметка «3» балла получает работа с 10-13, «4» - с 14-17, «5» - 18-20 баллами.

7. Структура проведения контроля для учащихся, отнесённых к основной медицинской группе по физической культуре.

Зачет состоит из практической части программы по физической культуре и способствует определению физической подготовленности учащихся. Оцениваются в соответствии с возрастными нормативами.

8. Система оценивания работы.

Контрольные тесты.

Вид деятельности и проверяемые физические способности	Мальчики			Девочки		
	Удовл. Базовый	Хорошо Повышенный	Отлично высокий	Удовл. базовый	Хорошо повышенный	Отлично высокий
Челночный бег 5х20 м,(секунды) (координационные)	26,6	23.0	21.0	27,0	24.0	22.0
Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые)	200	210	220	170	185	195
Поднимание туловища, количество раз за 30 с (силовые)	18	22	27	15	19	26

ДЕМОВЕРСИЯ
Тестовые задания по Физической культуре
для 11 классов

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, вызывающие у Вас затруднения. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

**Тестовые задания по Физической культуре
для 11 классов
ДЕМОВЕРСИЯ**

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. *Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:*
 - а. Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
 - б. Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
 - в. Пять колец.
 - г. Пять колец и девиз: « Главное не победа, а участие».
2. *Первый россиянин, ставший членом Международного Олимпийского Комитета - ...*
 - а. Пётр Лесгафт.
 - б. Вячеслав Срезневский.
 - в. Алексей Бутовский.
 - г. Николай Панин – Коломенкин.
3. *Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись*
 - а. Несо согласованность действий стран
 - б. Первая и вторая мировые войны
 - в. Отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран
 - г. Отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения
4. *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.
5. *Основные направления использования физической культуры способствуют ...*
 - а. Формированию базовой физической подготовленности.
 - б. Формированию профессионально – прикладной подготовленности.
 - в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
 - г. Всего выше перечисленного.
6. *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.
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. Создании специфических духовных ценностей.
 - г. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
8. *Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...*
 - а. Скоростных упражнений.
 - б. Силовых упражнений.
 - в. Упражнений «на гибкость».
 - г. Упражнений «на выносливость».
9. *Регулярное повышение нагрузки от занятий 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. Урочных форм занятий.
10. *Двигательная активность это:*
 - а. Ежедневная физическая тренировка организма
 - б. Обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека
 - в. Сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности
 - г. Выполнение утренней гимнастики, занятия избранным видом спорта.

11. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как ...

- а. Основу техники. б. Главное звено техники.
в. Корень техники г. Детали техники.

12. Отличительным признаком умения является ...

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

13. 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.

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

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

15. Основу двигательных способностей составляют ...

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

II. Задания в открытой форме.

16. Лицо, систематически, занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях, это _____

17. Величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся называется - _____

18. Изменение положения тела и его частей в пространстве (сгибание рук, наклон, поворот туловища) называется - _____

19. Способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой), это - _____

20. Комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа, живым организмом, называется - _____

Бланк ответов вариант ОБРАЗЕЦ

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

II. Задания в открытой форме.

№ вопроса	Ответ
16	
17	
18	
19	
20	

Оценка _____

Ответы вариант ОБРАЗЕЦ

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1		б		
2			в	
3		б		
4	а			
5				г
6	а			
7				г
8		б		
9	а			
10				г
11		б		
12		б		
13		б		
14				г
15				г

II. Задания в открытой форме.

16. Спортсмен 17. Физические нагрузки
 18. Движение 19. Бег
 20. Дыхание