Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

Педагогический институт

УТВЕРЖДАЮ
Директор Педагогического института
_____А. С. Малахов
Рассмотрено на заседании совета
Педагогического института
(протокол № 10 от 24.06.2025)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(базовый уровень)

(для обучающихся 10-11 класса)

Владимир
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данные контрольно-измерительные материалы (далее – КИМ) составлены на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. N 413;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

КИМы по учебному предмету «Физическая культура» являются неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения учащимися основной образовательной программы и обеспечивают повышение качества образовательного процесса.

КИМы по учебному предмету «Физическая культура» представляют собой совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения учащимися установленных результатов обучения.

КИМы по учебному предмету «Физическая культура» используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Целями разработки и использования базы КИМов являются:

- оценка качества образования по учебному предмету;
- обеспечение сопоставимости образовательных достижений учащихся в зависимости от условий образовательного процесса;
- подготовка учащихся к процедурам ЕГЭ;
- выявление пробелов в знаниях учащихся и своевременная корректировка их индивидуального обучения;
- определение эффективности организации образовательного процесса.

При выполнении заданий проверочной работы по физической культуре дополнительные материалы и оборудование не используются.

КИМы рассматриваются на заседании совета Педагогического института ВлГУ и утверждаются директором института.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

10 КЛАСС

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

11 КЛАСС

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для 22 самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться

изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за полугодие выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых за полугодие, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (НОРМАТИВЫ)

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 60 м, сек	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,7
10	Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				9:55	11:27	12:40
10	Бег 3000 м, мин	12:40	13:30	14:30			
10	Прыжок в длину с места, см	218	193	167	183	162	148
10	Подтягивание на высокой перекладине, кол во раз	13	9	5	-	-	-
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	37	25	19	16	11	7
10	Наклон вперед из положения стоя, см	+11	+6	+4	+15	+8	+5
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), кол-во раз	50	40	34	44	35	31
10	Прыжок на скакалке (30 сек), кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 60 м, сек	7,9	8,4	9,0	9,2	9,9	10,7
11	Бег 100 м, сек	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
11	Бег 2000 м, мин	-	-	-	9,45	11:10	12:25
11	Бег 3000 м, мин	12:20	13:00	14:20	-	-	-
11	Прыжки в длину с места, см	235	213	192	188	173	157
11	Подтягивание на высокой перекладине, кол во раз	15	12	8	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	43	32	25	17	12	8
11	Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), кол-во раз	51	41	35	45	37	32
11	Прыжок на скакалке (30 сек), кол-во раз	70	65	55	80	75	65

4. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

10 класс (I семестр)

№ 1–15. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов.**

№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов.**

Максимальное кол-во: 25 баллов

№ п\п	Задание (вопрос)	Ответ
1	**Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:** а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	
2.	**Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:** а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	
3.	**Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…** а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	
4.	**Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:** а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	
5.	**Основными показателями физического развития человека являются:** а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	
6.	**Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:** а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
7.	**Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:** а) «с разбега»; б) «перешагиванием»;	

	в) «перекатом»; г) «ножницами».	
8.	**Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:** а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	
9.	**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:** а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	
10.	**Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:** а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	
11.	**Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:** а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	
12.	**Под выносливостью как физическим качеством понимается:** а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	
13.	**Быстрота — это:** а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
14.	**Физическая работоспособность — это:** а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.	

15.	**Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:** а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	
16.	**В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?** а) 835 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.; в) 111 г. до н.э.; г) 394 г. до н.э.	
17.	**Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?**	
18.	**Уровень спортивного мастерства спортсмена – это его**	
19.	**Какое игровое амплуа было у советского спортсмена Льва Яшина?**	
20.	**Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.** а) хоккей на траве б) баскетбол в) пляжный волейбол г) волейбол д) гандбол	

Ключ к проверочной работе по итогам I полугодия

№ задания	Ответ
1	Г
2	Б
3	Г
4	Г
5	А
6	В
7	А
8	А
9	А
10	В
11	Б
12	Г
13	Б
14	А
15	Г
16	Б
17	параллельные
18	квалификация
19	вратарь
20	вбгда

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

10 класс (II семестр)

№ 1–15. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов.**

№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов.**

Максимальное кол-во: 25 баллов

№ п\п	Задание (вопрос)	Ответ
1.	**Физическая культура ориентирована на совершенствование...** а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий; в) работоспособности человека; г) природных физических свойств человека.	
2.	**Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...** а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения; г) частотой сердечных сокращений.	
3.	**Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...** а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками; г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.	
4.	**Под быстротой как физическим качеством понимается:** а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью; б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени; в) способность человека быстро набирать скорость.	
5.	**При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?** а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту; в) 140— 160 ударов в минуту; г) до 160 ударов в минуту.	
6.	**При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:** а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	
7.	**Для воспитания быстроты используются:** а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	

8.	**Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:** а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	
9.	**Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:** а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	
10.	**Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:** а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	
11.	**Способность длительное время выполнять заданную работу это:** а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	
12.	**Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:** а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	
13.	**Назовите элементы здорового образа жизни:** а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	
14.	**Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:** а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	
15.	**Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:** а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт.	
16.	**Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….**	
17.	**Внимательно посмотрите на изображение.** **Укажите номера дорожки спортсменок, пришедших к финишу первой и второй, а также количество спортсменок в красной форме.**	



18. **Установите соответствие между тренерами и видами спорта.**

Тренер	**Вид спорта**
1) Станислав Черчесов	А) фигурное катание
2) Ирина Винер-Усманова	Б) лыжные гонки
3) Татьяна Покровская	В) художественная гимнастика
4) Этери Тутбридзе	Г) синхронное плавание
5) Елена Вяльбе	Д) футбол

19. **Каким видом спорта занимаются Олимпийские чемпионы:**

1. Евгений Плющенко	а) спортивная гимнастика
2. Александр Легков	Б) художественная гимнастика
3. Маргарита Мамун	В) фигурное катание
4. Алия Мустафина	Г) лыжные гонки

20. **Поставь букву соответствующую ответу.**
1) Они помогают спортсмену плыть быстрее. а) шлем
2) Он защищает голову спортсмена. б) ворота
3) Их защищает вратарь. в) ласты

Ключ к проверочной работе по итогам II полугодия

№ задания	Ответ
1	Г
2	А
3	Г
4	Б
5	Б
6	Б
7	А
8	Б
9	А
10	Б
11	В
12	А
13	В
14	А
15	А
16	позволяет правильно планировать дела в течение дня;
17	473
18	1-д, 2-в, 3-г, 4-а, 5-б
19	1-в,2-г,3-б,4-а
20	1-в,2-а,3-б

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

11 класс (I полугодие)

№ 1–15. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов.**

№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов.**

Максимальное кол-во: 25 баллов

№ п\п	Задание (вопрос)	Ответ
1.	**Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:** а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	
2.	**Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:** а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	
3.	**Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…** а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	
4.	**Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:** а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.	
5.	**Основными показателями физического развития человека являются:** а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.	
6.	**Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:** а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.	
7.	**Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:** а) «с разбега»;	

	б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».	
8.	**Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:** а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.	
9.	**Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:** а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое; б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое; в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое; г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.	
10.	**Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:** а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.	
11.	**Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:** а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.	
12.	**Под выносливостью как физическим качеством понимается:** а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г) способность сохранять заданные параметры работы.	
13.	**Быстрота — это:** а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.	
14.	**Физическая работоспособность — это:** а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность разные по структуре типы работ; в) способность к быстрому восстановлению после работы;	

	г) способность выполнять большой объем работы.	
15.	**Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:** а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт — ты мир!».	
16.	1) Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. — а) маты 2) Через нее кидают мяч в волейболе. — б) маска 3) Она защищает глаза спортсмена от воды. — в) сетка	
17.	1) количество игроков на площадке в игре волейбол — а) 7 2) количество игроков на площадке в игре баскетбол — б) 6 3) количество игроков на площадке в игре гандбол — в) 5	
18.	**Профилактика нарушений осанки осуществляется с**	
19.	**Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть…**	
20.	**Освоение двигательного действия следует начинать с …**	

Ключ к проверочной работе по итогам I полугодия

№ задания	Ответ
1	Г
2	Б
3	Г
4	Г
5	А
6	В
7	А
8	А
9	В
10	Б
11	Г
12	Б
13	А
14	Г
15	А
16	1 – А, 2 – В,3 – Б
17	1 – Б,2 – В,3 – А
18	силовых
19	соревнование
20	формирования общего представления о двигательном действии;

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

11 класс (II полугодие)

№ 1–15. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов.**

№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов.**

Максимальное кол-во: 25 баллов

№ п\п	Задание (вопрос)	Ответ
1.	**Главной причиной нарушения осанки является...** а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков; г) ношение сумки, портфеля на одном плече.	
2.	**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...** а) обеспечивает ритмичность работы организма; б) позволяет правильно планировать дела в течение дня; в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня; г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.	
3.	**Под силой как физическим качеством понимается:** а) способность поднимать тяжелые предметы; б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.	
4.	**Выносливость человека не зависит от...** а) функциональных возможностей систем энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть; г) силы мышц.	
5.	**Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:** а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.	
6.	**Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:** а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.	
7.	**Отметьте, что определяет техника безопасности:** а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; б) правильное выполнение упражнений; в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.	
8.	**Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**	

	а) 60 – 80 ударов в минуту; б) 70 – 90 ударов в минуту; в)75 - 85 ударов в минуту; г) 50 - 70 ударов в минуту.	
9.	**Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:** а) гигиена; б) закаливание; в) питание.	
10.	**Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:** а) осанка; б) рост; в) движение	
11.	**Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:** а) зарядка; б) сила; в) воля.	
12.	**Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:** а) гибкость; б) растяжение; в) стройность.	
13.	**Назовите основные физические качества человека:** а) скорость, быстрота, сила, гибкость; б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость; в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.	
14.	**Укажите, что понимается под закаливанием:** а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) приспособление организма к воздействию вешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.	
15.	**Первая помощь при обморожении:** а) растереть обмороженное место снегом; б) растереть обмороженное место мягкой тканью; в) приложить тепло к обмороженному месту.	
16.	**Ловкость – это…**	
17.	**Бег на дальние дистанции относится к**…	
18.	**Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на…**	
19.	**Величина нагрузки физических упражнений обусловлена……**	
20.	**Правильное дыхание характеризуется…**	

Ключ к проверочной работе по итогам II полугодия

№ задания	Ответ
1	Б
2	А
3	В
4	Б
5	В
6	В
7	А
8	А
9	Б
10	А
11	Б
12	А
13	Б
14	Б
15	Б
16	способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
17	легкой атлетике
18	сохранение и улучшение здоровья
19	сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
20	равной продолжительностью вдоха и выдоха

Критерии оценивания

№ 1–15. Каждый правильный ответ оценивается в **1 балл**, неправильный – **0 баллов.**
№ 16–20. Каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**, неправильный – **0 баллов.**
Максимальное кол-во: 25 баллов

Рекомендации по переводу первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-10	11-15	16-19	20-25

Контрольно-измерительные материалы разработаны Тиминой Юлией Валерьевной, ассистентом кафедры физического воспитания ИФКС ВлГУ.