



к Рабочей программе учебного предмета  
**Физическая культура**  
**10-11 класс**

**Контрольно-измерительные материалы и критерии оценивания работ**  
10 класс

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 10-11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх: а) только свободные греки мужчины б) греки мужчины и женщины в) все желающие
2. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр? А) с 392г.н.э б)с 432г. до н.э. в)с 776 г. до н.э.
3. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г.в: а) Париже б) Риме в) Афинах
4. Напишите девиз Олимпийских игр:  
\_\_\_\_\_
5. Сосуды , которые несут кровь от сердца , называются \_\_\_\_\_ , сосуды , которые приносят кровь к сердцу \_\_\_\_\_.
6. Осанкой называется: а) силуэт человека б) привычная поза человека в вертикальном положении в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
7. Здоровье  
это \_\_\_\_\_
8. Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом) 1) наклон вперед в положении сидя --  
2) бег 3000м.—  
3) прыжки в длину с места –  
4)бег 30 метров –  
5) подтягивание на перекладине.—
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_
10. Что является мерилем выносливости: а) амплитуда движений б) сила мышц в) время г) быстрота двигательной реакции
11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы, реакции. а) самбо б) баскетбол в) бокс г) тяжелая атлетика
12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется \_\_\_\_\_
13. Крайняя степень утомления , которая может привести к состоянию \_\_\_\_\_,это будет выражаться в потере аппетита, слабости, нежеланию заниматься физической культурой .
14. Перечислите Олимпийские игры, для людей с отклонениями в здоровье: \_\_\_\_\_
15. Первая помощь при ушибе: \_\_\_\_\_



- 
16. Назовите российских выдающихся спортсменов в данном виде спорта: а) спортивная гимнастика \_\_\_\_\_ б) легкая атлетика \_\_\_\_\_
- в) шахматы \_\_\_\_\_  
г) хоккей \_\_\_\_\_
17. Сколько человек соревнуются в этих видах ( в одной команде): а) волейбол \_\_\_\_\_ б) шахматы. \_\_\_\_\_
18. Двигательная активность это: а) ежедневная физическая тренировка организма б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека в) сумма движений, выполняемых в процессе своей жизнедеятельности.
19. Первая помощь, при тепловом ударе: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
20. Опишите любую известную Вам спортивную игру ( цель игры, правила игры, выявление победителя , основные нарушения).

**Ответы :**

- 1-а  
2 в  
3 в  
4 Быстрее, выше, сильнее  
5 артерии, вены  
6 б  
7 состояние полного физического , душевного и социального благополучия, а так же отсутствие болезней и травм  
8 – 4, 2, 5, 1, 3.  
9.гибкость  
10 в  
11 г  
12.упор  
13. переутомление  
14 паралимпийские, специальные  
15. холод, фиксирующая повязка  
16.....  
17.6, 6.  
18 в  
19. положить в тень, прохладу, ослабить одежду, дать если есть нашат. Спирт, обтирать влажной салфеткой. Дать пить.  
20.....

**Оценивание теста:**

- «5» -18вопросов  
«4»- 14вопросов  
«3»- 10вопросов



«2»-5вопросов

### 11класс

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 10-11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Цель и задачи Олимпиады?
2. Символ Олимпиады 5 переплетенных колец, что это обозначает? \_\_\_\_\_
3. Какой талисман был на Олимпийских играх в Сочи? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Чем тебе запомнились олимпийские игры 2014г.? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Наука о строении организма , его органов и их систем называется:  
а) анатомия б) физиология в)гигиена  
6. . « Королевой спорта» называют:  
А) художественную гимнастику б) синхронное плавание  
В) спортивную гимнастику г).легкую атлетику  
7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находится ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как  
\_\_\_\_\_
8. Сколько всего физических качеств (перечислите):  
А). 4 б.) 6 в). 5 г).  
3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой называется: \_\_\_\_\_
10. Особое важное значение разминка приобретает при воспитании: а) быстроты б) гибкости в) выносливости г) силы д)воли
11. Как определяется победитель на крупных соревнованиях? Пример  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. разновидностью игры в баскетбол является: а) пляжный баскетбол б) уличный баскетбол в) школьный баскетбол
- 13.Какой снаряд, толкают в легкой атлетике?  
А).граната; б). мяч; в). ядро; г) копьё.



14. какие бывают кровотечения:

---

---

---

---

15. назовите российских выдающихся спортсменов в виде спорта:

- А) футбол \_\_\_\_\_  
Б) лыжи \_\_\_\_\_  
В) худ. Гимнастика \_\_\_\_\_  
Г) волейбол \_\_\_\_\_

16. При тепловом ударе , первая помощь:

- А) растереть обмороженное место снегом;  
Б) не обращать внимания, продолжать движение;  
в.) расстегнуть ворот, обтереть прохладной, влажной салфеткой  
г).вызвать скорую помощь.

17. Сколько человек соревнуются в этих видах спорта: ( в команде)

- А) баскетбол \_\_\_\_\_ Б) футбол \_\_\_\_\_

18.. Какие нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- А). 90/60 б.) 120/80 В). 140/90 г). 200/100

19. здоровье

это \_\_\_\_\_

---

---

20. опишите любую известную вам спортивную игру ( цель, правила, состав команды, основные нарушения ( 5). Сколько по времени длится игра).....

..... **Ответы:**

1. В
2. Объединение континентов
3. Медвежонок
4. 2012, 2014.
5. А
6. Г
7. Вис
8. В
9. Быстрота
10. Гибкости
11. Победителя
12. Б
13. В
14. Венозное , артериальное, капиллярное, внутреннее.
15. -----
16. В
17. 5, 11
18. Б
19. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия., а также отсутствие болезней и травм.
20. \_\_\_\_\_



**Оценивание теста:**

«5» - 18вопросов

«4»- 14вопросов

«3»- 10вопросов

«2»-5вопросов

№ п/п	Нормативы; испытания.		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Опорный прыжок через козла(высота 110см)	М	Без замечаний	С малыми ошибками	С ошибкой при выполнении прыжка
		д	Без замечаний	С малыми ошибками	С ошибкой при выполнении прыжка
2	Акробатическая комбинация (согласно выполнению упражнений)	М	+	+	+
		д	+	+	+
3	Прыжок в длину с места (см)	м	220	205	200
		д	195	186	179
4	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30сек)	м	27	22	18
		д	26	19	15
5	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	12+	+6	3+
		м	9+	4+	1-

№ п/п	Нормативы; испытания.		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Приседания, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М	14	12	10
		д	13	11	9
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	140	132	123
		д	145	136	124
3	Ходьба на лыжах 5000\3000 м.	м	27,00	29,00	31,00
		д	19,30	20,00	21,00



№ п/п	Нормативы; испытания.		10 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Прыжок в длину с места (см)	м	220	205	200
		д	195	186	179
2	Челночный бег 5х20м	м	21,0	22,0	25,4
		д	20,0	22,2	24,8
3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	1,35	1,25	1,15
		д	1,20	1,15	1,05
4	Кросс3000(Ю)\ 2000(Д) м	м	15,00	16,00	17,00
		д	10,10	11,40	12,40

По окончании 11 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный	16	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше



		бег 3 x 10 м, с	17	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине	16	6 и ниже	13-15	18 и выше
		Кол-во раз	17	6	13-15	18

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16



4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г( м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г( м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.





Основная образовательная программа среднего общего образования  
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»