

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре.**

**1. Назначение диагностической работы**

Работа предназначена для проведения процедуры диагностики предметных результатов обучающихся по предмету «Физическая культура » за курс 10-11 класса.

**2. Форма диагностической работы**

Тест, практические задания.

**3. Структура диагностической работы**

Диагностическая работа состоит из двух частей:

1 часть работы представлена тестом, который содержит с 26 заданий с вариантами ответов.

2 часть работы - 5 практических заданий , для проверки уровня физической подготовленности.

**4. Обобщённый план варианта КИМ**

№	Проверяемые предметные требования к результатам освоения образовательной программы
1.	Уметь использовать теоретические знания, полученные на уроках физической культуры.
2.	Уметь выполнять двигательные действия в соответствии с возрастными нормами.

**5. Ответы и критерии оценивания заданий**

№ задания	Правильный ответ и критерии оценивания
<b>Критерии оценивания первой части работы</b>	
<i>1 балл</i> – записан верный ответ	
<i>0 баллов</i> – дан неверный ответ, или ответ отсутствует	
«5» - от 18 и выше	
«4» - от 14 до 17 баллов	
«3» - от 10 до 13 баллов	
«2» - ниже 9 баллов	
1	А
2	В
3	Б
4	А
5	А
6	А
7	Б
8	А
9	А

10	Г
11	Г
12	Б
13	В,Г
14	В
15	В,Г
16	В,Г
17	Г
18	В,Г
19	В,Г
20	А
21	Г
22	Г
23	Б
24	Б
25	Г
26	Б

**Критерии оценивания второй части работы  
ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

упражнения	девушки			юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>1. Подтягивание из виса (кол-во раз)</b>	-	-	-	7	9	12
<b>1.2 Подтягивание из виса лёжа (на низкой перекладине) (кол-во раз)</b>	12	17	22	-	-	-
<b>2. Бег 100 м (сек)</b>	17,8	16,9	16,5	15,5	14,9	14,0
<b>3. Бег 2000 м (сек)</b>	12.20	11.30	10.00	-	-	-
<b>3.1 Бег 3000 м (сек)</b>	-	-	-	16.30	15.00	13.10
<b>4. Метание гранаты 500 г (м)</b>	13.00	17.00	21.00	-	-	-
<b>4.1 Метание гранаты 700 г (м)</b>	-	-	-	27.00	32.00	38.00

Сумма баллов за 4 упражнения на оценку:

«3» - 13-17

«4» - 18-22

«5» - 23-25

**ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

упражнения	девушки			юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

<b>1. Подтягивание из виса (кол-во раз)</b>	-	-	-	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Подтягивание из виса лёжа (на низкой перекладине) (кол-во раз)</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	-	-	-
<b>2. Бег 100 м (сек)</b>	<b>18,0</b>	<b>17,4</b>	<b>16,4</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>13,8</b>
<b>3. Бег 2000 м (сек)</b>	<b>12.00</b>	<b>11.20</b>	<b>9.50</b>	-	-	-
<b>3.1 Бег 3000 м (сек)</b>	-	-	-	<b>15.10</b>	<b>14.00</b>	<b>13.10</b>
<b>4. Метание гранаты 500 г (м)</b>	<b>13.00</b>	<b>17.00</b>	<b>21.00</b>	-	-	-
<b>4.1 Метание гранаты 700г (м)</b>	-	-	-	<b>27.00</b>	<b>32.00</b>	<b>38.00</b>

Сумма баллов за 4 упражнения на оценку:

«3» - 13-17

«4» - 18-22

«5» - 23-25

#### **6. Таблица перевода первичных баллов в пятибалльную систему оценок**

<b>Оценка</b>	<b>Первичный балл</b>
«5»	41-51
«4»	32-40
«3»	23-31
«2»	22 и менее

#### **7. Продолжительность диагностической работы**

На выполнение диагностической работы отводится 40 минут. Практическая часть во время учебного процесса.

#### **8. Дополнительные материалы и оборудование**

Спортивная форма, ручка.

### **Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации по предмету физическая культура для 8-9 класса**

На выполнение тестовой работы отводится 40 минут. Работа состоит из 26 вопросов. Вам предлагается ответить на вопросы по **физической культуре**. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать вариант верного ответа.

#### **1. Термин, которым в Древней Греции назывался спорт и спортивная деятельность:**

- а) агонистика
- б) панкратион
- в) фитнес
- г) палестра

#### **2. Город, в котором были проведены первые олимпийские игры древности (до нашей эры):**

- а) Спарта

- б) Рим
- в) Афины
- 3. Причины гибели Олимпийских Игр Древней Греции:**
  - а) нашествие варваров
  - б) распад рабовладельческого строя
  - в) смена религий
- 4. Место проведения занятий гимнастикой в Древней Греции:**
  - а) палестра
  - б) гимнасий
  - в) эфебия
- 5. Первый олимпийский чемпион Древней Греции:**
  - а) Корибос
  - б) Геракл
  - в) Пифагор
- 6. К участию в Олимпийских Играх Древней Греции не допускались:**
  - а) женщины
  - б) воины
  - в) дети
- 7. Чемпион последних Олимпийских Игр древности:**
  - а) Диагор
  - б) Вараздат
  - в) Милон
- 8. День, в который производилось зажжение олимпийского огня:**
  - а) летнего солнцестояния
  - б) весеннего равноденствия
  - в) зимнего солнцестояния
- 9. Расстояние, в беге на которое соревновались мальчики на Олимпиаде:**
  - а) 5/6 стадия
  - б) 1/2 стадия
  - в) 3/4 стадия

### **Методические основы ФК и С**

(Закрытая форма)

10. Биомеханическая характеристика, отражающая порядок соотношения длительности частей движений, их последовательности и изменения усилий:
- период
  - темп
  - цикл
  - ритм
11. Вид упражнений, широко применяемый при использовании метода разучивания по частям:
- соревновательные
  - имитационные
  - специальные
  - подводящие
12. Вид двигательных ошибок, возникающих в результате многократного неправильного выполнения упражнения:
- индивидуальные
  - автоматизированные
  - существенные

комплексные

13. Термины, характеризующие режим работы мышц, при котором уменьшается их длина, но неизменно напряжение:

плиометрический

изометрический

миометрический

изостатический

14. Вид мышечной силы, позволяющий тяжелоатлету выполнять упражнение "жим штанги" из положения лежа:

статическая

скоростная

медленная

взрывная

15. Двигательные качества, у которых неравномерность темпов физического развития в подростковом периоде вызывает ухудшение показателей:

сила

быстрота

выносливость

ловкость

16. Виды соревнований, на которых проводится выявление сильнейших спортсменов для формирования сборной команды региона, страны:

турнир

кубок

чемпионат

первенство

17. Психическое свойство, являющееся отрицательным прогностическим признаком при отборе в виды спорта, связанные с риском:

возбудимость

пластичность

реактивность

нейротизм

18. Медико-биологические средства спортивной тренировки, имеющие прямое воздействие на уровень достижений:

гигиена мест занятий

закаливание

рациональное питание

суточный режим

19. Этапы планирования процесса спортивной подготовки, на которых необходим учет ее специфических принципов:

определение цели

подбор средств

постановка задач

определение методов

20. Группа методов спортивной подготовки, характеризующихся изменением параметров нагрузки при выполнении упражнения и его повторений:

переменные

соревновательные

прогрессирующие

нестандартные

21. Система методов спортивной тренировки, составляющая преимущественную основу методического арсенала учебно-тренировочных занятий:

- интегрально-подготовительные
- соревновательно-моделирующие
- частично регламентированные
- строго регламентированные

22. Сторона спортивной тренировки, часть физической подготовки, направленной на совершенствование специфических качеств в избранном виде:

- комплексная
- интегральная
- общая
- специальная

23. Направление подготовки спортсмена, в ходе которой происходит развитие ряда функций ЦНС:

- сенсорная
- психическая
- неврологическая
- психологическая

24. Наименование зоны максимальной интенсивности работы при ЧСС 210 уд/мин и выше:

- аэробно-гликогенная
- анаэробно-гликолитическая
- аэробно-креатинфосфатная
- анаэробно-алактатная

25. Тип микроцикла спортивной тренировки, для которого характерна предельная интенсивность и значительный объем нагрузок:

- соревновательный
- подводящий
- специальный
- ударный

26. Наименование первой зоны интенсивности работы, вызывающей минимальный тренировочный эффект при ЧСС 140-145 уд/мин:

- аэробно-анаэробная
- аэробная восстановительная
- анаэробно-восстановительная
- аэробная развивающая