

### Промежуточная аттестация по физической культуре за 1 полугодие 10 класса

#### Назначение работы

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам: Основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячами.

#### Условия проведения работы

Работа проводится в течение 45 минут.

- Обучающиеся основной группы здоровья сдают нормативы (таблица оценок представлена ниже),
- Обучающиеся подготовительной группы здоровья сдают нормативы по факту выполнения без учёта времени.
- Обучающиеся спецгруппы здоровья выполняют письменный тест. Работа спец группы здоровья включает 10 заданий. Все задания базового уровня сложности. Для работы необходима ручка, простой карандаш.

#### Контрольно-измерительные тесты для обучающихся основной группы здоровья

Упражнения	юноши			девушки		
	Отметка					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4х9м, сек	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
Прыжок в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз	12	10	17			
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	52	47	42	40	35	30
Бросок набивного мяча, см	795	630	520	600	500	450

#### Нормативы для обучающихся подготовительной группы здоровья

(выполняются по факту)

Упражнения	Отметка
Челночный бег 4х9м, сек	5 (по факту правильного выполнения задания)
Прыжок в длину с места, см	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (по факту правильного выполнения задания)
Наклон вперед из положения сидя	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	5 (по факту правильного выполнения задания)
Бросок набивного мяча, см	5 (по факту правильного выполнения задания)

## Тестовые задания для обучающихся спецгруппы здоровья

## 1. Пробежкой в баскетболе называется:

- А. Прием мяча в беге после передачи партнера
- Б. Выполнение при перемещении во время контроля мяча больше 3-х шагов с мячом в руках
- В. Ведение мяча с остановкой и последующим ведением
- Г. Выполнение при перемещении во время контроля мяча больше 2-х шагов с мячом в руках

## 2. «Фол» в баскетболе получают ЗА -

- А. Ведение мяча со сменой рук
- Б. Нарушение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением
- В. Дополнительный 5-минутный период в случае равного счета
- Г. Бросок мяча из-за 3-х очковой линии

## 3. Каковы размеры волейбольной площадки:

- А. 9x18
- Б. 24x13
- В. 28x15
- Г. 28x18

**Выполняя следующие задания, завершите предложение, вписав соответствующие слово в бланк ответов**

## 4. Основная форма подготовки спортсменов к соревнованиям называется

.....

## 5. Способ ускоренного передвижения, в котором чередуются фазы: полёта и опоры одной ногой о землю называется

.....

## 6. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- А. «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. «Будь всегда первым»;
- В. «Спорт, здоровье, радость».

## 7. К основным физическим качествам относятся...

- А. рост, вес, объём бицепсов;
- Б. бег, прыжки, метания;
- В. сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

## 8. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- А. переходу от пассивного состояния к активному;
- Б. снижению показателей физического развития;
- В. быстрому утомлению организма, усталости.

**9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

- А. бег на короткие дистанции;
- Б. бег на средние дистанции;
- В. бег на длинные дистанции

**10. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

- А. снимается с соревнований;
- Б. предупреждается;
- В. ставится на 1 м позади всех стартующих.

**11. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- А. экономии сил;
- Б. улучшению спортивного результата;
- В. травмам.

**12. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- А. брусьях;
- Б. высокой перекладине;
- В. гимнастическом бревне

**13. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- А. упором;
- Б. переступанием;
- В. плугом.

**14. Одна из перечисленных ошибок в лыжном спорте при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- А. глубокий присед;
- Б. умышленное падение на бок;
- В. выставление палок кольцами вперёд.

**15. В каком случае назначается штрафной бросок?**

- А. если команда потратила на атаку более 28 сек;
- Б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;

- В. если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**Критерии оценивания**

Правильное выполнение 85 - 100% заданий – повышенный уровень (оценка 5)

Правильное выполнение 74 – 80 % заданий – высокий уровень (оценка 4)

Правильное выполнение 50 - 64 % заданий – базовый уровень (оценка 3)

Правильно выполнено менее 50 % заданий – низкий уровень (оценка 2)