

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»
(ФГБОУ ВО «ЕГУ им. И.А. Бунина»)**

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ГИМНАЗИЯ

«Утверждаю»

Директор Университетской гимназии:



/А.Ю. Полякова/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**По учебному предмету «Физическая культура»
10-11 классы**

Елец

10 КЛАСС, 1 ПОЛУГОДИЕ (ВСЕГО 12 ЗАДАНИЙ)

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

Задания на установление последовательности

4. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:

- 1. Упражнения на развитие гибкости
- 2. На развитие мышц брюшного прессе
- 3. На формирование поз тела и походки
- 4. На развитие мышечно-суставной чувствительности

5. Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки:

- 1. Тактическая подготовка
- 2. Теоретическая подготовка
- 3. Физическая подготовка
- 4. Техническая подготовка

6. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

- 1. Углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
- 2. Формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
- 3. Ознакомление, первоначальное разучивание движения

Задания на установление соответствия

7. Установите соответствие между качеством и физическим упражнением

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

8. Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры ЧСС
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

9. Установите соответствие между видом спорта и протяженностью матча в нем

Вид спорта	Время матча
Гандбол	А. 3*20 мин
Футбол	Б. 2*45 мин
Баскетбол	В. 4*10 мин
Хоккей с шайбой	Г. 2*30 мин

Задания открытого типа

10. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
11. Основное средство физического воспитания?
12. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

10 КЛАСС, 2 ПОЛУГОДИЕ (ВСЕГО 12 ЗАДАНИЙ)

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сторбленность, «страх» своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

2. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

3. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

Задания на установление последовательности

4. В какой последовательности необходимо проводить обучение лыжным ходам:

- 1 движения без лыжных палок
- 2 на месте без лыжных палок
- 3 на месте, с лыжными палками
- 4 движения в полной координации

5. В какой последовательности необходимо обучать гимнастике?

- 1. ОРУ без предметов
- 2. ОРУ с предметами
- 3. Акробатические упражнения

6. Определите последовательность учебного процесса урока физической культуры

- 1. Заключительная часть
- 2. Подготовительная часть
- 3. Основная часть

Задания на установление соответствия

7. Установите соответствие между видом спорта и оборудованием

Вид спорта	Оборудование
Легкая атлетика	А. степ-платформа
Лыжный спорт	Б. брусья
Гимнастика	В. крепления ножные
Аэробика	Г. ядро

8. Установите соответствие между видом спорта и инвентарем

Вид спорта	Инвентарь
Мини-футбол	А. эстафетная палочка
Легкая атлетика	Б. Лента
Гимнастика художественная	В. Мяч
Волейбол	Г. Антенна

9. Установите соответствие между состоянием организма и его признаками

Состояние организма	Признаки
Утомление	А. Снижение продуктивности труда.
Переутомление	Б. Снижение интенсивности и скорости движений.
	В. Повышенное потоотделение
	Г. Значительное покраснение кожных покровов

Задания открытого типа

10. С чего начинается игра в баскетболе?
11. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
12. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

11 КЛАСС, 1 ПОЛУГОДИЕ (ВСЕГО 12 ЗАДАНИЙ)

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. В качестве финишной ленточки используют:

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
- Б. Искусственные нити.
- В. Шелковую ленту.

2. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

3. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

Задания на установление последовательности

4. Назовите последовательность действий в метании гранаты

- 1. убедиться, что сектор для метания свободен от посторонних
- 2. произвести метание гранаты
- 3. замах и вынос руки
- 4. разбег

5. Назовите правильную последовательность действий при закаливании

- 1. последовательность
- 2. систематичность
- 3. учет индивидуальных особенностей

6. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- 1. дыхательные упражнения
- 2. потягивания
- 3. ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 4. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

Задания на установление соответствия

7. Установите соответствие между действием и способом выполнения

Действие	Способ выполнения
Низкий старт	А. стартовые ускорения с максимальной работой рук
Стартовый разбег	Б. вынос маховой ноги вперед
Бег по дистанции	В. финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
Финиш	Г. бег в положении наклона туловища вперед

8. Установите соответствие между видом спорта и участниками

Вид спорта	Участники
Футбол	А. 5 игроков
Стритбол	Б. 6 игроков
Волейбол	В. 3 игрока
Баскетбол	Г. 11 игроков

9. Установите соответствие между видом спорта и инвентарем

Вид спорта	Инвентарь
Легкая атлетика	А. ракетка
Настольный теннис	Б. копье
Гимнастика	В. волан
Бадминтон	Г. конь

Задания открытого типа

10. Как называется временное снижение работоспособности?
11. Перечислите главные физические качества.
12. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

11 КЛАСС, 2 ПОЛУГОДИЕ (ВСЕГО 12 ЗАДАНИЙ)

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А. «Царица полей»
- Б. «Царица спорта»
- В. «Королева спорта»
- Г. «Королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А. Эстафетный бег
- Б. Метание копья
- В. Фристайл
- Г. Марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А. Один
- Б. Два
- В. Три
- Г. Сколько позволит тренер

Задания на установление последовательности

4. Расположите в хронологической последовательности действия легкоатлета в беге на 100 м

- А. Финиширование
- Б. Бег по дистанции
- В. Стартовое ускорение

5. Расположите в хронологической последовательности действия при проведении занятий по физической культуре

- А. Подвижная игра
- Б. Специально-подготовительные упражнения
- В. Общеразвивающие упражнения

6. Расположите в хронологическом порядке, виды закаливающих процедур

- А. Обливание
- Б. Обтирание
- В. Душ

Задания на установление соответствия

7. Установите соответствие физических качеств и деятельности

Физические качества		Деятельность	
1	Для развития силовых способностей рекомендуются	А	1. Единоборства (кратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
2	Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	Б	2. Стретчинг
3	В. Для развития координационных способностей	В	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
4	Г. Для развития гибкости рекомендуются	Г	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

8. Установите соответствие между определением и физкультурно-оздоровительной системой

Определение		Физкультурно-оздоровительная система	
1	Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	А	Йога
2	Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	Б	Пилатес
3	Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	В	Стретчинг
4	Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	Г	Атлетическая гимнастика

9. Установите соответствие физических качеств с их определением

Физическое качество	Определение		
1	Сила	А	Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
2	Выносливость	Б	Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
3	Координационные способности	В	Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности

4	Гибкость	Г	Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
---	----------	---	--

Задания открытого типа

10. Что такое фальстарт?

11. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

12. Что означает «красная карточка» в футболе?

10 класс, 1 полугодие**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	А	4	3412	7	1Б 2Д 3Г 4А 5В
2	Б	5	4123	8	1В 2Б 3Г 4А
3	В	6	231	9	1Г 2Б 3В 4А
Задания открытого типа					
10	2 часа				
11	Физические упражнения				
12	Выносливость				

10 класс, 2 полугодие**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	А	4	3,1,2,4	7	1Г 2В 3Б 4А
2	А	5	1,2,3	8	1В 2А 3Б 4Г
3	Б	6	2,3,1	9	1А,Б 2В,Г
Задания открытого типа					
10	Спорным мячом				
11	11 метров				
12	Не менее 30 минут				

11 класс, 1 полугодие**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	А	4	1,4,3,2	7	1А 2В 3Г 4В
2	Б	5	2,3,1	8	1Г 2В 3Б 4А
3	В	6	3,1,2,4	9	1Б 2А 3Г 4В
Задания открытого типа					
10	Утомление				
11	Сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость				
12	Образовательная, оздоровительная, воспитательная				

11 класс, 2 полугодие**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа		Задания на установление последовательности		Задания на установление соответствия	
1	В	4	В Б А	7	1В 2Г 3А 4Б
2	В	5	В Б А	8	1В 2Г 3А 4Б
3	А	6	Б А В	9	1Г 2В 3Б 4А
Задания открытого типа					
10	Это преждевременный старт, или старт раньше стартового сигнала				
11	Тот спортсмен, который передает палочку				
12	Удаление игрока с поля за серьезное нарушение правил				