Пояснения к вариантам контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино (годовая диагностика предметных результатов) по физической культуре для 11 класса.

Вариант предназначен для того, чтобы дать представление о структуре будущих контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования по физической культуре для 11 класса, количестве заданий, об их форме и уровне сложности.

Мониторинг предметных результатов проводится в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино», «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино»

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 11 классах. Объект оценивания: уровень физической подготовленности учащихся на момент принятия контрольных нормативов, повторение изученного в предыдущем классе. Вид работы: выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности.

2. Проверяемые планируемые результаты.

Умение выполнить контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами . Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

В тестировании проверяется учебный материал по физической культуре по следующим разделам:

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 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

Оценка:

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее низкому уровню физического развития

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития

двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития двигательного качества (высокому уровень физической подготовки);

максимальный балл-25

Нормы оценки	
Отметка	**Технически правильное выполнение норматива**
«5»	23-25баллов
«4»	22-18 баллов
«3»	17-12 баллов
«2»	Не выполнение норматива, нарушение техники

Качество освоения программы	**Уровень достижений**	**Отметка в балльной шкале**
90-100%	высокий	«5»
77-89%	повышенный	«4»
51-76%	базовый	«3»
менее 50%	не достиг базового уровня	«2»

№	**Проверяемые умения**	
1	Уровень развития координационных качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
2	Уровень развития силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
3	Уровень развития гибкости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
4	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
5	Уровень развития выносливости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

Кроме этого, ШМО учителей разработано тестирование по теоретическому материалу учебного курса для обучающихся имеющих ограничения по учебному курсу по состоянию здоровья.

Теоретическое тестирование по физической культуре
обучающихся 10-11 классов.

1.Какой из принципов входит в Федеральный закон « О физической культуре и спорта в Российской Федерации»?

а. ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние;

б. обязанность граждан вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры в организации отдыха и досуга;

в. ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан РФ;

г. обязанность государства в сохранении здоровья граждан РФ, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и организации отдыха и досуга.

2. Инициатор возрождения Олимпийских игр современности:

а. Римский император Феодосий I.;

б. Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

в. Алексей Дмитриевич Бутовский ;
г. Хуан Антонио Самаранч.

3. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности…
а. В. Алексеев;
б. В. Иванов;
в. Граф Орлов;
г. Н Панин - Коломенкин.

4. Действующий президент МОК:
а. Пьер де Кубертен;
б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
в. Граф Жак Роже;
г. Томас Бах.

5. Где проходила зимняя Олимпиада в 2014 году?
а. Америка;
б. Финляндия;
в. Германия;
г. России

6. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…
а. развитие физических качеств людей;
б. сохранение и улучшение здоровья людей;
в. подготовку к профессиональной деятельности;
г. поддержание высокой работоспособности людей.

7. Рациональный режим труда и отдыха относится:
а. к элементам здорового образа жизни;
б. к элементам производственной деятельности;

в. к элементами активного отдыха;
г. к элементам научной организации труда.

8. Недостаток мышечной активности человека:
а. гипертрофия;
б. гипоксия;
в. гиподинамия;
г. атрофия.

9. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:
а. высокую, среднюю, низкую;
б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
г. основную, подготовительную, специальную.

10. Назовите основные физические качества человека:
а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
в. быстрота, сила, точность, выносливость, гибкость;
г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

11. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…
а. гибкость;
б. ловкость;
в. растяжка;
г. сила.

12. С помощью какого теста определяется ловкость?
а. упражнение в равновесии;
б. акробатическая комбинация ;
в. челночный бег;
г. подтягивание.

13.Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...
а. скоростным индексом;
б. скоростной выносливостью;
в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
г. абсолютным запасом скорости.

14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…
а. специальной выносливости;
б. скоростной выносливости;
в. общей выносливости;
г. элементарных форм выносливости.

15. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…
а. челночный бег;
б. подвижные игры;
в. прыжки через скакалку;
г. упражнения «в равновесии».
16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…

а. координацию;
б. быстроту;
в. выносливость;
г. гибкость.

17. Физическую нагрузку можно регулировать:
а. изменением суммарного количества упражнений;
б. изменением темпа, скорости выполнения упражнений;
в. увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений;
г.всем перечисленным .

18. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:
а. время выполнения двигательного действия;
б. продолжительность сна;
в. коэффициент выносливости;
г. величина частоты сердечных сокращений.

19. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...
а. 120 ударов в минуту;
б. 140 ударов в минуту;
в. 160 ударов в минуту;
г. 160 и выше ударов в минуту.

20. Главной причиной нарушения осанки является...
а. слабость мышц;
б. привычка к определенным позам;
в. отсутствие движений во время школьных уроков;
г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

21. Сколько видов испытаний необходимо выполнить на «золото» для получения золотого значка ФСК ГТО :
а. 7;
б. 8;
в. 9;
г. 10.

22.Какой лыжный ход является наиболее быстрым:
а. одновременный одношажный ;
б. попеременный трехшажный ;
в. коньковый ;
г. комбинированный.

23. Назовите размеры волейбольной площадки:
а. 6м х 9м;
б. 6м х 12м;
в. 9м х 12м;
г. 9м х18м.

24. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.
а. 1, 4.
б. 2, 4.
в. 2, 6.
г. 3, 5.

25. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…
а. физиологической;
б. по признаку спортивной специализации;
в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
г. биомеханической.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

26. Расстояние по фронту между занимающимися называется…
27.Отвлекающий прием в спортивных играх, применяемый нападающим перед осуществлением истинных действий называется …
28. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…
29. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
30.Запрещенные в спорте медикаментозные препараты называются …