Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр образования № 170

Колпинского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБСУЖДЕНО  на МО учителей **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ГБОУ Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г. | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  ГБОУ Центра образования № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г.  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ  Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин  Приказ № от .2019 г. |

Физическая культура

Промежуточная аттестация за 11 класс

Форма аттестации — итоговая контрольная работа

Аттестационная контрольная работа по физической культуре за 11 класс

Вариант №1

1. **Зимние игры проводятся:**

а) — в зависимости от решения МОК

б) — в третий год празднуемой Олимпиады

в) — в течении последнего года празднуемой Олимпиады

г) — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

1. **Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а) — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек

б) — регулярное обращение к врачу

в) — физическую и интеллектуальную активность

г) — рациональное питание и закаливание.

1. **Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а) — образ жизни

б) — наследственность

в) — климат.

1. **При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а) — ожог

б) — тепловой удар

в) — перегревание

г) — солнечный удар.

1. **Основными источниками энергии для организма являются:**

а) — белки и минеральные вещества

б) — углеводы и жиры

в) — жиры и витамины

г) — углеводы и белки.

1. **Рациональное питание обеспечивает:**

а) — правильный рост и формирование организма

б) — сохранение здоровья

в) — высокую работоспособность и продление жизни

г) — все перечисленное.

1. **Физическая работоспособность — это:**

а) — способность человека быстро выполнять работу

б) — способность разные по структуре типы работ

в) — способность к быстрому восстановлению после работы

г) — способность выполнять большой объем работы.

1. **Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

а) — фагоцитарной устойчивостью

б) — бактерицидной устойчивостью

в) — специфической устойчивостью

г) — не специфической устойчивостью.

1. **Что понимается под закаливанием:**

а) — посещение бани, сауны

б) — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

в) — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время

г) — укрепление здоровья.

1. **К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а) — самочувствие, аппетит, работоспособность

б) — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию

в) — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

1. **Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а) — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы

б) — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в) — все перечисленное.

1. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

а) — переоценивают свои возможности

б) — следуют указаниям учителя

в) — владеют навыками выполнения движений

г) — не умеют владеть своими эмоциями.

1. **При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

а) — учителя, проводящего урок

б) — классного руководителя

в) — своих сверстников по классу

г) — школьного врача.

1. **Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

а) — антропометрическими показателями

б) — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью

в) — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

1. **Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а) — 14-15 годам

б) — 17-18 годам

в) — 19-20 годам

г) — 22-25 годам.

1. **Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а) — строго регламентированы

б) — представляют собой игровую деятельность

в) — не ориентированы на производство материальных ценностей

г) — создают развивающий эффект.

1. **Техникой движений принято называть:**

а) — рациональную организацию двигательных действий

б) — состав и последовательность движений при выполнении упражнений

в) — способ организации движений при выполнении упражнений

г) — способ целесообразного решения двигательной задачи.

1. **Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а) — стойкость

б) — гибкость

в) — ловкость

г) — бодрость

д) — выносливость

е) — быстрота

ж) — сила.

1. **Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**

а) — выносливость

б) — скоростно-силовые и координационные

в) — гибкость.

1. **Ловкость — это:**

а) — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б) — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в) — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

Аттестационная контрольная работа по физической культуре за 11 класс

Вариант №2

1. **XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**

а) — Осло

б) — Саппоро

в) — Сочи

г) — Ванкувере.

1. **Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

а) — влиянием эндогенных и экзогенных факторов

б) — генетикой и наследственностью человека

в) — влиянием социальных и экологических факторов

г) — двигательной активностью человека.

1. **Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

а) — для мышц ног

б) — типа потягивания

в) — махового характера

г) — для мышц шеи.

1. **При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**

а) — через рот и нос попеременно

б) — через рот и нос одновременно;

в) — только через рот

г) — только через нос.

1. **Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

а) — 3 минуты

б) — 7 минут

в) — 5 минут

г) — 10 минут.

1. **Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а) — из зоны нападения

б) — с любой точки площадки

в) — из зоны защиты

г) — с любого места внутри трех очковой линии.

1. **Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

а) — 2

б) — 4

в) — 3

г) — 5.

1. **Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а) — гимнастикой

б) — соревнованием

в) — видом спорта.

1. **Основой методики воспитания физических качеств является:**

а) — простота выполнения упражнений

б) — постепенное повышение силы воздействия

в) — схематичность упражнений

г) — продолжительность педагогических воздействий.

1. **Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а) — ползание

б) — лазанье

в) — прыжки

г) — метание

д) — группировка

е) — упор

1. **Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**

а) — метание дротика

б) — ускорения

в) — толчок гири

г) — подтягивание

д) — кувырки;

е) — стойка на одной руке

1. **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) — вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое

б) — вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое

в) — вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое

г) — вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

1. **Пять олимпийских колец символизируют:**

а) — пять принципов олимпийского движения

б) — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады

в) — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

г) — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

1. **Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**

а) — Вячеслав Фетисов

б) — Юрий Титов

в) — Александр Попов

г) — Александр Карелин.

1. **Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а) — биологический возраст

б) — календарный возраст

в) — скелетный и зубной возраст.

1. **Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

а) — асоциальное поведение

б) — респективную привычку

в) — вредную привычку

г) — консеквентное поведение.

1. **Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:**

а) — 20-ой

б) — 21-ой

в) — 22-ой

г) — 23-ой.

1. **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а) — «с разбега»

б) — «перешагиванием»

в) — «перекатом»

г) — «ножницами».

1. **Гиподинамия — это:**

а) — пониженная двигательная активность человека

б) — повышенная двигательная активность человека

в) — нехватка витаминов в организме

г) — чрезмерное питание.

1. **Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

а) — «Быстрее, выше, сильнее»

б) — «Главное не победа, а участие»

в) — «О спорт — ты мир!».

Ф-ра 11 класс

Соотношение баллов и отметки:

1 правильный ответ — 1 балл

Менее 12б - 2

12б - 3

16б - 4

20б - 5