

10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
10	Бег 100 м , секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00

10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6

11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м , секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Пръжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6

11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

--	--	--	--	--	--	--	--

Баскетбол	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

Волейбол	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

**Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по основам знаний о физической культуре
тесты 10-11 класс**

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

1. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

1. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б
- г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

1. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

1. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

1. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1. В процессе освоения движений принято выделять..

- а.** ...два этапа.
- б.** ...три этапа.
- в.** ...четыре этапа.
- г.** ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а.** ...поддержание высокой работоспособности людей.
- б.** ...подготовку к профессиональной деятельности.
- в.** ...развитие физических качеств людей.
- г.** ...сохранение и улучшение здоровья людей.

1. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а.** ...выполнение физических упражнений.
- б.** ...возрастная адекватность нагрузки.
- в.** ...обучение двигательным действиям.
- г.** ...постепенное повышение силы воздействия.

1. Древние Олимпийские игры проводились...

- а.** ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б.** ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- в.** ...в високосный год.
- г.** ...по решению жрецов.

1. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1.Татьяна Анатольевна Тарасова. | а. Волейбол. |
| 2.Ирина Александровна Винер. | б. Художественная гимнастика. |
| 3.Виктор Михайлович Кузнецов | в. Греко-римская борьба. |
| 4.Николай Васильевич Карполь. | г. Фигурное катание. |

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а. ...быстрый рост абсолютной силы.**
- б. ...повышение функциональных возможностей организма.**
- в. ...укрепление опорно-двигательного аппарата.**
- г. ...увеличение физиологического поперечника мышц.**

1. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

1. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.