

**федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
Первый Московский государственный медицинский университет им.  
И.М. Сеченова  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(Сеченовский Университет)**

**Предуниверсарий Брянской области**

**Методические материалы по дисциплине:  
Физическая культура**

**основная образовательная программа  
среднего общего образования**

## 10 класс

### Общее положение

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 10 класса предметного содержания курса физической культуры в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

### Продолжительность промежуточной аттестации

На выполнение итогового тестирования отводится 45 минут.

### Система оценивания

Выполнение итоговой сдачи нормативов оценивается согласно показанным результатам.

Результаты фиксируются в протоколе итоговой сдачи нормативов. Итоговая оценка высчитывается как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение шести нормативов.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (19 баллов).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (10 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся, верно выполнивший задания, – 29 баллов.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (27 - 29);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (24 - 26);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (16 - 23);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0 – 15).

### Диагностическая работа по физической культуре Вариант 1

#### Здоровый образ жизни

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

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

2. **Что понимается под закаливанием:**

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

3. **Укажите последовательность процедур при закаливании водой по возрастающей:**

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание

г) обтирание, купание, обливание

**4. Осанкой называется...**

- а) привычная поза человека в покое и при движении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

**II. Олимпийские знания**

**1. Со времен древнегреческих Олимпийских игр единственный вид спорта не претерпел изменений. Что это за вид спорта?**

- а) метание копья;
- б) метание молота;
- в) толкание ядра;
- г) бег на 100 метров.

**2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- а) долихотрон;
- б) панкратион;
- в) пентатлон;
- г) диаулом.

**3. На флаге Олимпийских игр изображены соединенные между собой разноцветные кольца. Что они символизируют?**

- а) единство пяти континентов;
- б) пять стран участниц;
- в) пять участников соревнований;
- г) пять видов спорта.

**4. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- а) Н. Орлов;
- б) А. Петров;
- в) Н. Панин – Коломенкин;
- г) А. Бутовский.

**5. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- а) 1908 год в Лондоне;
- б) 1912 год в Стокгольме;
- в) 1952 год в Хельсинки;
- г) 1928 год в Амстердаме.

**6. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейк-Сити (США);
- б) Саппоро (Япония);
- в) Сочи (Россия);
- г) Инсбрук (Австрия).

**7. В каком виде спорта российские спортсмены завоевали первую золотую медаль на XXII зимних олимпийских играх в Сочи?**

- а) биатлон;
- б) фигурное катание (командное);
- в) шорт-трек;
- г) скелетон.

**8. Сборная какой страны завоевала золото по хоккею среди мужчин на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи?**

- а) Россия;
- б) Швейцария;
- в) США;
- г) Канада.

**III. Техника безопасности**

**1. Вход в спортивный зал разрешается:**

- а) в спортивной форме;
- б) только в присутствии преподавателя;
- в) в присутствии дежурного.

**2. Главной причиной травматизма является:**

- а) небрежно проведенная разминка перед занятиями;
- б) плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления);
- в) плохое освещение мест занятий;
- г) отсутствие медицинского контроля;
- д) наблюдаются все вышеперечисленные причины.

**3. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:**

- а) обеспечить полный покой;
- б) приложить холод;
- в) резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место;
- г) поможет горячий компресс.

**4. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей?**

- а) обработать рану йодом;
- б) наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома;
- в) поможет холод;
- г) поможет горячий компресс.

**IV. Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Под быстротой, как физическим качеством понимается:**

- а) способность передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**3. В какой стране появилась игра баскетбол?**

- а) США;
- б) Франция;
- в) Бразилия;
- г) Италия.

**4. Кто изобрел игру баскетбол?**

- а) Билл Рассел
- б) Кесси Джонс;
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Фил Вулперт

-  
**5. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- а) автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

**6. Какова должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:**

- а) 2 м 43 см;
- б) 2 м 45 см;
- в) 2 м 47 см;
- г) 2 м 50 см

-  
**7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:**

- а) атакующий удар;
- б) блокирование;
- в) заслон;
- г) задержка.

-  
**8. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:**

- а) бросок;
- б) подача;
- в) передача;
- г) приём.

**Правильные ответы по итоговому тестированию демонстрационный вариант  
по физической культуре 10 класс**

| <b>I блок</b> | <b>II блок</b> | <b>III блок</b> | <b>IV блок</b> |
|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1 – г         | 1 - а          | 1 – б           | 1 – г          |
| 2 – г         | 2 - б          | 2 – д           | 2 – а          |
| 3 – в         | 3 - а          | 3 – а           | 3 – а          |
| 4 - а         | 4 - в          | 4 – б           | 4 – в          |
|               | 5 - а          |                 | 5 – а          |
|               | 6 - в          |                 | 6 - а          |
|               | 7 - б          |                 | 7 - б          |
|               | 8 - г          |                 | 8 - б          |

## 11 класс

### Общее положение

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 11 класса предметного содержания курса физической культуры в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

### Продолжительность промежуточной аттестации

На выполнение итогового тестирования отводится 45 минут.

### Система оценивания

Выполнение итоговой сдачи нормативов оценивается согласно показанным результатам.

Результаты фиксируются в протоколе итоговой сдачи нормативов. Итоговая оценка высчитывается как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение шести нормативов.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (24балла).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (10 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся, верно выполнивший задания, – 34 балла.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (29 -34);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (22 - 28);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (15 - 21);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0 – 14).

### Диагностическая работа по физической культуре

#### Вариант1

#### 1. Первые современные игры Олимпиады проводились:

- а) 1896 г., Афины б) 1900 г., Париж в) 1904 г., Лондон

#### 2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координации:

- а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба.

#### 3. Девиз Олимпийских игр звучит:

- а) ловкость, быстрота, сила;  
б) быстрее, выше, сильнее;  
в) больше, дальше, выше.

#### 4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;  
б) силовых упражнений;  
в) упражнений на выносливость.

#### 5. Что принято называть осанкой?

- а) пружинные характеристики позвоночника;  
б) привычная поза в вертикальном положении в покое и при движении;  
в) силуэт человека.

#### 6. Здоровый образ жизни - это:

- а) развитие физических качеств;  
б) сохранение и улучшение здоровья человека;  
в) подготовка к профессиональной деятельности.

**7. Закаливание водой следует начинать с обливания:**

- а) тёплой водой;
- б) ледяной водой;
- в) прохладной водой.

**8. Для воспитания гибкости используются:**

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- б) маховые движения с отягощением;
- в) движения рывкового характера.

**9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости.**

- а) акробатика; б) баскетбол; в) лыжный спорт.

**10. Для воспитания быстроты используются:**

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) силовые упражнения;
- в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

**11. О. Данилова, Е. Вяльбе, Ю. Чепалова, Л. Лазутина - чемпионы Олимпийских игр в:**

- а) плавании; б) биатлоне; в) лыжных гонках.

**12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:**

- а) разучивания сложных упражнений;
- б) воспитания выносливости;
- в) закрепления сформированных навыков.

**13. К корригирующим занятиям относятся:**

- а) активный отдых и восстановление
- б) улучшение осанки и телосложения
- в) спортивные игры и соревнования

**14. Какова доврачебная помощь при ушибах?**

- а) тепло на место повреждения и наложение шины;
- б) приём жаропонижающих средств;
- в) холод на место повреждения и бинтование.

**15. Какова доврачебная помощь при ранах?**

- а) промыть рану, наложить повязку;
- б) наложить повязку, принять аспирин;
- в) залить рану йодом, наложить повязку.

**16. К спринтерскому бегу относятся дистанции на:**

- а) 100, 200, 400, 600 м;
- б) 60, 30, 100, 200, 400 м;
- в) 500, 600, 800, 1000 м;

**17. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?**

- а) быстрота; б) выносливость; в) сила.

**18. Укажите последовательность упражнений для физкультурной минутки:**

Упражнения на точность и координацию.

Упражнения в расслаблении.

Упражнения в растягивании.

Упражнения в потягивании.

Приседания, прыжки, бег.

- а) 1, 2, 3, 4, 5; б) 2, 4, 1, 3, 5 в) 4, 3, 5, 2, 1.

**19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**20. Ширина коридора при метании мяча на дальность равна:**

- а) 12 м; б) 10 м; в) 8 м.

**21. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:**

- а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

**22. Размер стандартной волейбольной площадки:**

- а) 7 на 14 м; б) 9 на 18 м; в) 8 на 16 м.

**23. В каком из видов спорта состав команды 5 человек?**

- а) волейбол; б) хоккей; в) баскетбол

**24. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц**

- происходит при развитии: а) силы; б)быстроты; в) ловкости.
25. Назовите основные физические качества.....
26. Перечислите основные способы закаливания водой.....
27. Назовите объективные показатели по которым можно судить о степени утомления.....
28. Назовите легкоатлетические снаряды для метания.....
29. Перечислите мужские гимнастические снаряды для многоборья.....

**Правильные ответы по итоговому тестированию  
по физической культуре 11 класс**

**В-1**

|                  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>№ задания</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> |
|                  | А         | Б         | Б         | Б         | Б         | Б         | В         | А         | А         | В         | В         | А         | Б         |
| <b>№ задания</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |           |           |
|                  | В         | А         | Б         | Б         | В         | В         | Б         | Б         | Б         | В         | Б         |           |           |

25. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
26. Обтирание, обливание, душ.
27. Пульс, частота дыхания.
28. Мяч, граната, диск, копье.
29. Перекладина, параллельные брусья, кольца.