

Демонстрационный вариант

Промежуточная аттестационная работа по физической культуре 11 класс

Практическая часть включает 4 задания базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Освобожденные и обучающиеся, относящиеся к подготовительной и специальной группе готовят теоретический зачет (проект по выбранной теме).

Дополнительные материалы и оборудование.

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование: перекладина, гимнастические маты, рулетка, коврик для прыжков, свисток, секундомер.

Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Работа проводится на стадионе или в спортзале.

Практическая часть для учащихся 11 класса

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места	230	220-205	190	200	190-170	160
Подтягивание на перекладине	12	10-9	5	18	15-13	6
Поднимание туловища за (30сек.)	25	23	21	23	21	19

Теоретическая часть

Вопрос № 1

... - это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

- а) счастье
- б) радость
- в) удача
- г) Физическое благополучие

Вопрос № 2

Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

- а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
- б) инвентарь и спортивное оборудование
- в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
- г) все утверждения верны.

должны быть исправны;

Вопрос № 3

К внешним признакам утомления относят.

- а) изменение цвета кожи;
- б) появление болевых ощущений в мышцах;

Вопрос № 4

Кем возглавляется организационный комитет.

- а) директором;
- б) инструктором;
- в) секретарем;

Вопрос № 5

Гиперстеник – это...

- а) человек со слабой мускулатурой;
- б) человек имеющий рыхлую мускулатуру;
- в) здоровый человек.

Вопрос № 6

Атлетическая гимнастика – это...

- а) система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма;
- б) система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы;
- в) разновидность силовой акробатики.

Вопрос № 7

Основоположником этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.

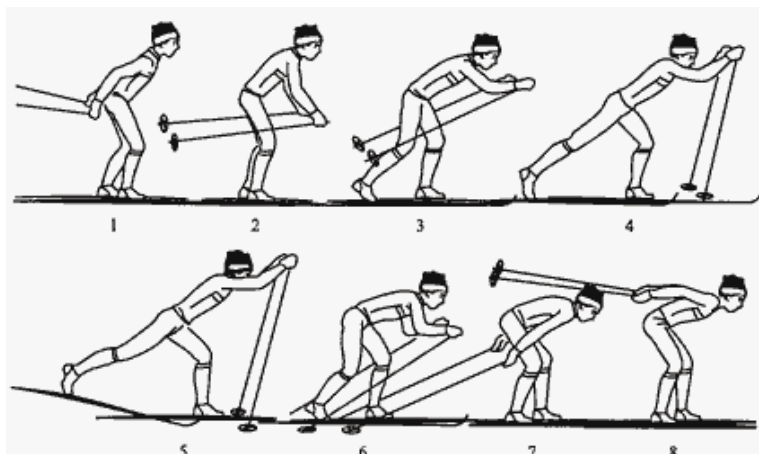
- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис.

Вопрос № 8

В спортивной игре баскетбол считается ошибкой

- а) бег с мячом в руках (пробежка);
- б) выбивание мяча за пределы площадки;
- в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);
- г) все утверждения верны.

Вопрос № 9



Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

Вопрос № 10



Назовите способ спортивного плавания

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

Вопрос № 11

Где проходили XXI Олимпийские игры.

- а) Португалия;
- б) Ванкувер;
- в) Афины;
- г) Испания.

Вопрос № 12

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

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

Вопрос № 13

Биатлон – это...

- а) санный
- в) скоростной бег на коньках;

вид
спорта;
б) лыжное
двоеборье
;

г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням.

Правильные ответы на тест по физической культуре 11 класс (II вариант)

1 - г	6 - Б	11 - Б
2 - Г	7 - б	12 - Б
3 - А	8 - В	13 - Г
4 - А	9 - а	
5 - Б	10 - в	