**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

**Первомайского района Тамбовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и  рекомендовано к  утверждению  методическим советом  Протокол № от .  Председатель МС | Утверждаю  Директор МБОУ  «Первомайская средняя  общеобразовательная школа»  А.Ю.Самохвалов  Приказ № от . |
| **МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  **для учащихся 11 классов**  Учитель:  Сухарева Наталья Алексеевна  2013-2014 уч.г. | |

**Ключ к варианту 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| А1 | Г |
| А2 | А |
| А3 | Г |
| А4 | Б |
| А5 | А |
| А6 | А |
| А7 | Б |
| А8 | В |
| А9 | В |
| В1 | на них наткнуться и получить травму |

**Ключ к варианту 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| А1 | Г |
| А2 | А |
| А3 | Г |
| А4 | Б |
| А5 | А |
| А6 | А |
| А7 | Б |
| А8 | В |
| А9 | В |
| В1 | на них наткнуться и получить травму |

|  |  |
| --- | --- |
| А1 | А |
| А2 | Б |
| А3 | А |
| А4 | Г |
| А5 | Б |
| А6 | В |
| А7 | А |
| А8 | А |
| А9 | Б |
| В1 | 30 м |

**Ключ к варианту 3.**

|  |  |
| --- | --- |
| А1 | В |
| А2 | Г |
| А3 | В |
| А4 | А |
| А5 | Г |
| А6 | Б |
| А7 | В |
| А8 | Б |
| А9 | Б |
| В1 | быстротой |

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по четырехбалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0-2 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 3 - 5 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 6-8 баллов.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 9—10 баллов.

На выполнение экзаменационной работы по физической культуре отводится 45 минут. Работа состоит из 2 частей и включает 10 заданий.

**Часть 1** содержит 9 заданий (А1 – А 9).

**Часть 2** включает 1 задание (В1) повышенного уровня сложности с кратким ответом.

**Бланк ответов**

|  |  |
| --- | --- |
| А1 |  |
| А2 |  |
| А3 |  |
| А4 |  |
| А5 |  |
| А6 |  |
| А7 |  |
| А8 |  |
| А9 |  |
| В1 |  |

**Вариант 1**

***Часть 1***

*К каждому из заданий* ***А1 – А9*** *даны 4 варианта ответа, из которых только* ***один*** *правильный. Номер этого* ***ответа*** *впишите в бланк ответов.*

**А1**  **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

**А2 Под закаливанием понимается:**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**А3 Какой признак не характеризует урочную форму занятий:**

а) занятия должны проводиться строго по расписанию;

б) все занимающиеся должны быть одного уровня подготовленности;

в) занятия должны проводиться под руководством преподавателя;

г) состав занимающихся не должен быть постоянным!

**А4 Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 метра;

б) 3 метра 5 см;

в) 2 метра 10 см;

г) 3 метра 15 см.

**А5 Какая 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?

**А6 Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол:**

а) не менее 7

б) не менее 6

в) не менее 8

г) не менее 5.

**А7 Главная фаза** **в технике прыжка в длину и высоту является:**

а) разбег;

б) отталкивание;

в) приземление;

г) удержание ног в момент приземления.

**А8** **При термических ожогах необходимо:** а) пораженную кожу промыть холодной водой 15 минут;

б) проколоть образовавшиеся пузыри;

в) обработать обожженную поверхность спиртом или жиром;

г) место ожога обработать йодом и наложить асептическую повязку.

**А9 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

а) гимнастикой;

б) терренкуром;

в) соревнованием;

г) видом «спорт».

**Часть 2**

***При выполнении задания В1 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии).***

**В1 При спуске с горы не выставлять палки перед собой, иначе в случае падения можно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Вариант 2**

***Часть 1***

*К каждому из заданий* ***А1 – А9*** *даны 4 варианта ответа, из которых только* ***один*** *правильный. Номер этого* ***ответа*** *впишите в бланк ответов.*

**А1 Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:**

а**)** «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт - ты мир»;

г) «Ум, честь и слава».

**А2 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

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

б) физическую и интеллектуальную активность;

в) рациональное питание и закаливание;

г) регулярное обращение к врачу.

**А3 Какие формы занятий физическими упражнениями не относятся к неурочным:** а)тренировочное занятие;

б) прогулка на открытом воздухе;  
 в) соревнование;

г) индивидуальные занятия?

**А4 При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:**

а) 7;

б)3;

в) 6;

г) 5.

**А5 Определение, применяемое в волейболе, «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки», означает:**

а) атакующий удар;

б) блокирование;

в) заслон;

г) задержка.

**А6**  **Какое наказание следует: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами:**

а) угловой удар;

б) свободный удар;

в) штрафной удар;

г) 11метровый удар?

**А7 Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:**

а)один;

б) два;

в) три;

г) не одного?

**А8 При ранениях глаза необходимо:**

а)промыть глаз водой;

б) наложить чистую сухую повязку;

в) удалить инородное тело;

г) приложить салфетку, смоченную холодной водой.

**А9 Какое из определений понятия «спорт» является верным:**

а) спорт – это часть физической культуры общества;

б) спорт – это обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;

в) спорт – это соревновательная деятельность индивида, выраженная в его стремлении превзойти всех;

г) спорт – упорядоченная организация деятельности по обеспечению конкретных результатов и совершенствованию человеческих возможностей.

**Часть 2**

***При выполнении задания В1 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии).***

**В1 При спуске с горы дистанция между лыжниками должна быть не менее \_\_\_\_\_\_.**

**Вариант 3**

***Часть 1***

*К каждому из заданий* ***А1 – А9*** *даны 4 варианта ответа, из которых только* ***один*** *правильный. Номер этого* ***ответа*** *впишите в бланк ответов.*

**А1 Факел олимпийского огня современных игр зажигается.**

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии;

г) в Афинах.

**А2 Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

**А3 Все формы занятий физическими упражнениями делятся на урочные и неурочные. Какие из ниже перечисленных форм занятий не относятся к урочным формам:**

а) урок ФК;

б) тренировка;

в) соревнования;

г) час здоровья?

**А4 Спорный бросок между двумя игрокам соперников производится:** а)только в начале игры;

б) в начале каждой четверти;

в) в начале 1-й и 3-й четверти;

г) в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует.

**А5 Игровое время в волейболе состоит:**

а)из 2-х партий по 20мин.;

б) из 3-х партий по 15 мин.;

в) из 5 партий по 15 мин.;

г) из 5 партий без ограничения времени.

**А6 В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:**

а)1948 в Лондоне;

б) 1912 в Стокгольме;

в) 1920 в Бельгии;

г) 1904 в Канаде?

**А7 Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:**

а) техникой бега;

б) скоростью бега;

в) местом проведения соревнований;

г) работой рук?

**А8 Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**А9 В переводе с латинского слово «спорт» означает:**

а) развивать;

б) развлекаться;

в) соревноваться;

г) совершенствовать.

**Часть 2**

***При выполнении задания В1 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии).***

**В1 Способность совершать движения с определенной скоростью, обусловленная способностью мышц преодолеть сопротивление с большим ускорением называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**