

Контрольна робота з фізичної культури для учнів 11 класу (екстернат)

Правила виконання контрольної роботи з фізичної культури

Основними видами завдань є:

Вашій увазі пропонується 36 тестових завдань, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з предмета «Фізична культура».

До кожного із завдань запропоновано варіанти відповідей, серед яких є одна правильна.

Критерії оцінювання

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 36, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів.

Рівень навчальних досягнень	Тестові завдання (бали)	Оцінка за 12-бальною шкалою
Низький	0 – 3	1
	4 – 6	2
	7 – 9	3
Середній	10 – 12	4
	13 – 15	5
	16 – 18	6
Достатній	19 – 21	7
	22 – 24	8
	25 – 27	9
Високий	28 – 30	10
	31 – 33	11
	34 – 36	12

Завдання виконуються на бланку відповіді від руки, сканується та відправляється на електронну пошту yerokhina84@gmail.com

Оригінал бланку відповіді збережіть та здайте в навчальний заклад при відвідуванні.

Завдання

1. Слово «гімнастика» походить від грецького *gymnazo*. Укажіть , що це означає:

- А. «Треную, вправляюся»
- Б. «Прогулянка, подорож»
- В. «Вдосконалююсь, тренуюсь»

2. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:

- А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
- Б. Високі результати у професійній і спортивній діяльності
- В. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя

3. Стандартні розміри баскетбольного майданчика (довжина і ширина – у метрах) складають

- А. 26 x 13 м
- Б. 24 x 12 м
- В. 28 x 15 м

4. Укажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищувати під час занять фізичними вправами

- А. 120 уд. /хв.
- Б. 180 уд. / хв.
- В. 200 уд. / хв.

5. Назвіть вправу, що належить до акробатичних

- А. Вис на перекладині
- Б. Перекид вперед
- В. Опорний стрибок

6. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:

- А. 3
- Б. 4
- В. 5

7. Назвіть місто, де було проведено перший футбольний матч в Україні:

- А. м. Київ
- Б. м. Львів
- В. м. Донецьк

8. Назвіть візуальні ознаки фізичної перевтоми:

- А. Нудота
- Б. Підвищена пітливість

В. Координовані рухи

9. Хвилинний обсяг крові - це...

- А. Кількість крові, яку серце перекачує впродовж однієї хвилини
- Б. Шістдесятя частина загального обсягу крові в організмі людини
- В. Кількість крові, яка виробляється в організмі протягом однієї хвилини

10. У яких випадках призначаються штрафні кидки в баскетболі?

- А. За ненавмисний фол
- Б. Коли захисник порушив правила проти гравця, який не виконував кидок в кошик
- В. За кожний фол, якщо команда має більше 4 командних зауважень

11. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:

- А. Плавання
- Б. Легка атлетика
- В. Спортивна гімнастика

12. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі:

- А. Не дається зовсім
- Б. 3 хв
- В. 10 хв

13. Вкажіть розмір волейбольного майданчика

- А. 8 м x 16 м
- Б. 12 м x 24 м
- В. 9 м x 18 м

14. Укажіть визначення поняття «гігієна»:

- А. Наука про здоров'я
- Б. Наука про чистоту
- В. Наука про загартування

15. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це:

- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей
- Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
- В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності

16. Укажіть, якого року і де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:

- А. 1896 р. Афіни (Греція)

- Б. 776 р. Рим (Італія)
- В. 1900 р. Париж (Франція)

17. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «спритність»

- А. Здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла
- Б. Здатність людини долати зовнішній опір
- В. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль

18. Укажіть назву заходу, спрямованого на безпечне виконання вправ:

- А. Візуальний контроль за виконанням вправ
- Б. Допомога
- В. Страховка

19. Яку фізичну якість розвиває човниковий біг 4х9 м.:

- А. Швидкість
- Б. Спритність
- В. Витривалість

20. Укажіть вид бігу, довжина якого 42км 195 м:

- А. Стіпель—чез
- Б. Марафонський біг
- В. Біг з перешкодами

21. Укажіть дії, що не входять до процесу встановлення намету:

- А. Розтягування підлоги
- Б. Встановлення стійок
- В. Розтягування бокових стін

22. Вкажіть назву кута між напрямом на географічну північ і тим напрямом, у якому необхідно рухатися, називається

- А. Азимут
- Б. Периметр
- В. Орієнтування

23. Укажіть, у який фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза:

- А. Політ
- Б. Розбіг
- В. Відштовхування

24. Укажіть, з яких частин складається урок фізичної культури:

- А. Вступної, основної, заключної

- Б. Підготовчої, основної, заключної
- В. Вступної, підготовчої, основної, заключної

25. Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами – це...»

- А. Елемент
- Б. Вправа
- В. Комбінація

26. Коли дозволяється гравцям кожної команди мінятися місцями на майданчику ?

- А. Після того, як відбулася подача ;
- Б. Перед подачею м'яча ;
- В. Під час подачі м'яча.

27. Чим відрізняється біг від ходьби?

- А. Фазою польоту
- Б. Фазою відштовхування
- В. Фазою приземлення

28. Як називається технічний елемент гри у волейбол, який застосовують для протидії атакуючим ударам суперника?

- А. Кидок м'яча
- Б. Блокування
- В. Передача м'яча

29. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:

- А. Стипль-чез
- Б. Марафон
- В. Крос

30. Найпростіший комплекс загально розвивальних вправ починається з вправи:

- А. Для м'язів ніг
- Б. По типу потягування
- В. Махового характеру.

31. Які дії є порушенням правил гри у волейболі при подачі м'яча?

- А. Гравець ударив кілька разів м'яч об підлогу.
- Б. Заступив ногою простір поля.
- В. Подачу виконував за 2 м від майданчика.

32. Легку атлетику спортсмени часто називають:

- А. Королевою спорту
- Б. Принцесою стадіону.
- В. Царицею спортивного залу.

33. Два очка в баскетболі зараховується під час кидка в корзину:

- А. Із зони нападу
- Б. З будь-якої точки майданчика
- В. Із зони захисту

34. На що спрямований здоровий спосіб життя?

- А. На збереження і зміцнення здоров'я
- Б. На підвищення професійної майстерності
- В. На підтримку гарного настрою

35. Який результат зараховується під час стрибків у довжину з розбігу?

- А. Перший;
- Б. Третій;
- В. Кращий

36. За програмою багатоборства в гімнастиці жінки змагаються:

- А. Акробатика, колода, бруси різновисокі, перекладина
- Б. Акробатика, бруси різновисокі, колода, кінь
- В. Акробатика, колода, бруси різновисокі, опорний стрибок

Бланк відповідей надіслати на електронну пошту yerokhina84@gmail.com

**Контрольна робота
з фізичної культури
учня 11 класу (екстернат)
економіко-гуманітарного ліцею N8 імені Василя Стуса
Краматорської міської ради Донецької області**

П.І.Б. _____

№ завдання	Варіант відповіді
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	