

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.

Будьте уважними при заповненні бланку відповідей. Не забувайте вказати своє прізвище, ім'я, клас. Обраний вами один з варіантів позначайте у відповідних строках.

Якщо бланк для відповідей особливого зразка не використовується, то на листку паперу запишіть своє прізвище, ім'я, клас. А нижче зазначте номери питань та варіанти відповідей відповідно.

Не поспішайте! Виправлення в бланку відповідей розцінюються як помилки!

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.

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

1. До змісту здорового способу життя людини відносяться:

А) Систематичне заняття фізичними вправами та видами спорту, харчування до 5 разів на добу, виконання режиму праці та відпочинку, відвідування лікаря систематично.

Б) Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, виконання режиму праці та відпочинку, турбота про здоров'я оточуючого середовища та здоров'я людей, наявність улюбленої справи, сім'я, друзі

В) Систематичне заняття фізичними вправами або видами спорту, раціональне харчування, відпочинок і праця, відсутність хибних звичок, дружба.

2. Недостатність рухової активності людини в режимі дня має назву

А) Пасивність

Б) Гіподинамія

В) Гіпердинамія

3. Виберіть правильне визначення здоров'я. Здоров'я — це:

А) стан повного духовного благополуччя

Б) стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя

В) стан повного фізичного благополуччя

4. Фізична складова здоров'я визначає:

А) достатній відпочинок, додержання правил гігієни, раціональне харчування, заняття спортом

Б) стан психічної, моральної і духовної сфери

В) здатність людини як особистості вільно й свідомо обирати ту чи іншу соціальну роль

5. Загальнолюдськими цінностями є:

А) успіх, популярність, слава

Б) кар'єра, гроші, необмежена влада

В) родина, здоров'я, освіта, робота

6. Здатність цінувати час, дотримуватися режиму дня, доводити розпочату справу до кінця належать до:

- А) складних корисних звичок
- Б) простих корисних звичок
- В) шкідливих звичок

7. Для забезпечення здорового харчування дітей рекомендується приймати їжу:

- А) 6 разів на день
- Б) 4 рази на день
- В) 3 рази на день

8. До завдань, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, відносяться

- А) 45 разів за 1 хвилину підймання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі
- Б) 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд
- В) 2000 м біг за 12 хвилин

9. До завдань, які спрямовані на розвиток гнучкості, відносяться

- А) піднімання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину
- Б) 20 нахилів уперед
- В) 100 стрибків через скакалку за 45 секунд

10. До завдань, які спрямовані на розвиток витривалості, відносяться

- А) 2000 м біг за 12 хвилин
- Б) 5 кидків баскетбольного м'яча за 10 секунд з різних точок майданчика
- В) піднімання тулуба з в.п. – лежачи на підлозі - 45 разів за 1 хвилину

11. У футболі стартовий склад команди становить:

- А) 10 гравців
- Б) 11 гравців
- В) 5 гравців

12. За що призначається штрафний удар у футболі?

- А) за гру рукою

Б) за грубу поведінку

В) за порушення правил ведення

13. Як називається будь-який обманний маневр у футболі?

А) фінт

Б) флінт

В) офсайд

14. Положення "поза грою" у футболі це коли:

А) гравець перебуває ближче до лінії воріт команди суперника, ніж м'яч та передостанній гравець

Б) гравець перебуває на одному рівні з передостаннім гравцем команди суперника

В) гравець перебуває на своїй половині поля

15. Яке рішення прийме суддя з футболу, якщо будь-який гравець, окрім воротаря, зіграє в своєму штрафному майданчику рукою?

А) вільний удар

Б) пенальті

В) штрафний удар

16. Коли призначається кутовий удар у футболі?

А) коли м'яч, який торкнувся гравця команди, яка захищається, пересік лінію воріт, але гол не був забитий

Б) коли гравець отримав жовту картку в штрафному майданчику

В) коли м'яч торкнувся гравця та вийшов за бокову лінію

17. Що в перекладі з англійської означає баскетбол?

А) щит-м'яч

Б) кошик-м'яч

В) стійка-м'яч

18. Як починається гра у баскетбол?

А) гра починається вкиданням м'яча із-за бокової лінії

Б) гра починається спірним кидком в центральному колі

В) м'ячем володіє команда, яка виграла жеребкування

19. Скільки очок зараховується за влучний кидок у баскетболі при виконанні штрафного кидка?

А) 1 очко

Б) 3 очки

В) 2 очки

20. Зустріч команд у баскетболі складається з :

А) 4 періоди по 10 хвилин

Б) 2 періоди по 20 хвилин

В) 3 періоди по 15 хвилин

21. Під час гри у баскетбол на майданчику з одного боку може знаходитись гравців?

А) 4

Б) 6

В) 5

22. Які дії є порушенням ведення м'яча у баскетболі?

А) гравець котить м'яч по підлозі

Б) м'яч був затриманий двома руками, після чого було відновлене ведення

В) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець відновив контроль над ним після того, як м'яч упав на підлогу

23. На скільки зон умовно розподілений майданчик під час гри у волейбол?

А) 8

Б) 5

В) 6

24. Приймати подачу у волейболі має право:

А) тільки гравець "ліберо"

Б) тільки гравець у зоні № 2, 5, 4

В) будь-який гравець

25. Обов'язковою умовою правильного виконання верхньої передачі м'яча в волейболі є:

- А) виконання гравцем стійки волейболіста
- Б) своєчасний вихід гравця під м'яч і вибір вихідного положення
- В) своєчасне згинання і розгинання ніг

26. Якщо при подачі у волейболі м'яч торкнувся сітки і перелетів на сторону суперника, то:

- А) подача вважається програною
- Б) гра продовжується
- В) подача повторюється

27. У волейболі гравці яких зон можуть приймати участь в груповому блоці?

- А) 2,3,4
- Б) 1,5,6
- В) 1,2,3

28. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

- А) біг, стрибки, нахили, стретчинг, упори
- Б) біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства
- В) біг, спортивна ходьба, стрибки через скакалку, ведення

29. В чому полягає відмінність бігу від ходьби?

- А) в наявності фази польоту
- Б) в постановці стопи
- В) в швидкості пересування

30. Що таке швидкість?

- А) здатність людини виконувати рух у найкоротший час
- Б) здатність людини швидко бігати
- В) здатність людини швидко засвоювати нові рухи

31. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл для юнаків?

А) 6000 м

Б) 5000 м

В) 3000 м

32. Назвіть освітньо-розвиваючі види гімнастики:

А) ранкова, ритмічна, дихальна

Б) спортивна, художня, акробатика

В) атлетична, шейпінг, стретчинг

33. До програми чоловічого багатоборства в гімнастиці входять:

А) вправи на кільцях, опорні стрибки, вправи на перекладині, брусах, вправи на колоді

Б) вправи на коні, перекладині, різновисоких брусах, опорний стрибок, акробатичні вправи

В) вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях, опорні стрибки

34. Визначте основну задачу ранкової гімнастики:

А) активна форма відпочинку на уроці

Б) організація учнів, налаштування їх на навчання

В) пробудження організму від сну

35. Різновид основної гімнастики, зміст якої розрахований на розвиток сили:

А) коригуюча гімнастика

Б) атлетична гімнастика

В) військово-прикладна гімнастика

36. Видатними спортсменками України з художньої гімнастики є:

А) Ганна Різатдінова, Ганна Безсонова

Б) Лілія Підкопаєва, Лариса Латиніна

В) Стелла Захарова, Тетяна Гуцу

**Контрольна робота
з фізичної культури
учня 11 класу (екстернат)
Озсо 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	