

Утверждены в рамках
Основной образовательной программы
среднего общего образования
(решение Педагогического совета от 29.08.2023)

Оценочные материалы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов

Контрольная работа по физической культуре для 10 класса Спецификация контрольной работы для 10 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	1	4	5	5
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	4	2	6	1
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение	3	0	3	0

самостоятельных занятий физической культурой.				
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	1	0	1	1
Общее количество заданий (%)	20 (77%)	6 (23%)	26	7 (27%)*

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

План контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
2	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
3	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
4	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
5	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1

	физической культурой.				
6	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Знать основные правила дыхания во время выполнения упражнений разной функциональной направленности.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
7	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать основные характеристики физического развития организма.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
8	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать строение мышечной системы человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
9	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Знать название приборов для измерения физического развития человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
10	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Определять по внешним признакам степень утомления.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1

11	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать технические характеристики игры баскетбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
12	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать технические характеристики игры волейбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
13	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать правила распределения обучающихся на медицинские группы здоровья.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
14	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	<i>Знать национальные виды борьбы народов Южного Урала.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование.	Знать правила игры в футбол.	Закрытая форма, с предложенными	1 мин.	1

	3.2.6. Футбол		вариантами ответов. Базовый.		
18	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных спортсменов Челябинской области.</i>	Соответствие. Повышенный.	3 мин.	8
20	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать атрибуты и талисманы ЧМ по футболу 2018 года в России.</i>	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
21	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
22	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Раскрывать понятия и термины футбола.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
23	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.	2 мин.	2

	физической культуры.		Базовый.		
24	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Знать основные физические качества человека.	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	5
25	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Знать название обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».</i>	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	4
26	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать города России принимавшие игры ЧМ по футболу 2018 года.</i>	Перечисление. Повышенный.	2 мин	5

**Контрольная работа по физической культуре для 10 класса
ВАРИАНТ №1
Ключ ответов**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	A	Б	В	Г
2	A	Б	В	Г
3	A	Б	В	Г
4	A	Б	В	Г
5	A	Б	В	Г
6	A	Б	В	Г
7	A	Б	В	Г
8	A	Б	В	Г
9	A	Б	В	Г
10	A	Б	В	Г
11	A	Б	В	Г
12	A	Б	В	Г
13	A	Б	В	Г
14	A	Б	В	Г
15	A	Б	В	Г
16	A	Б	В	Г

17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г

20.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Лидия Скобликова	1 – Конькобежный спорт
2	Григорий Веричев	7 - Дзюдо
3	Валерий Гопин	4 - Гандбол
4	Сергей Макаров	5 - Хоккей
5	Екатерина Гамова	8 – Волейбол
6	Светлана Ишмуратова	3 – Биатлон
7	Леонид Мосеев	2 – Лёгкая атлетика
8	Анастасия Белякова	6 - Бокс

21 – Группировка,

22 – Сколиоз,

23 - Режим дня

24 - Сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности или ловкость.

25 - Бег на длинные дистанции **2000 м, 3000 м** (достаточно указать одну дистанцию, если указывается две дистанции ответ оценивается в 0,5 балла),

бег на короткие дистанции **30 м, 60м** (достаточно указать одну дистанцию, если указывается две

дистанции ответ оценивается в 0,5 балла), **подтягивание из виса на высокой перекладине и**

отжимания в упоре лёжа - мальчики, **подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа и**

отжимания в упоре лёжа – девочки (ответы **отжимания** или **подтягивания** оцениваются в 0,2

балла) **наклон вперёд из положения стоя** (ответ гибкость считается неверным и не оценивается!).

Контрольная работа по физической культуре для 10 класса

ВАРИАНТ №2

Ключ ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г

11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г

21. 1-6, 2-3, 3-7, 4-2, 5-7, 6-4, 7-7, 8-7, 9-4, 10-7

22. 1-1, 2-4, 3-5, 4-6, 5-3, 6-2

23. Виталина Бацарашкина

24. Дзюдо

25. Прыжки в воду

26. Блок

27. Брусья

28. Колонна

29. Борцовки

30. Гонг

Критерии оценивания

1 группа (1 – 16 вопрос) - правильный ответ оценивается в **1 балл**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **16 баллов**.

2 группа (17 – 19 вопрос) - правильный ответ оценивается в **1 балл**. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **3 балла**.

3 группа (20 вопрос) – каждая верно указанная позиция оценивается в **0,5 балла** Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **4 балла**.

4 группа (21 - 23 вопрос) – каждая верно указанная позиция оценивается в **2 балла** Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **6 баллов**.

5 группа (24 - 25 вопрос) – каждая верно указанная позиция оценивается в **0,5 балла**

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **10 баллов**.

Группа заданий	№ вопроса	Количество баллов
1. Задания в закрытой форме	1 - 16	16
2. Задания в закрытой форме с несколькими ответами	17 - 19	3
3. Задания на сопоставление	20	4

4. Задания в открытой форме	21 - 23	6
5. Задания на перечисление	24 - 25	10
ИТОГО		39

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
77-100 %	32-39	5
59- 76 %	25-31	4
40-58 %	16-24	3
Менее 39 %	Менее 15	2

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы среднего общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 16 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (17 - 19 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (20 вопрос) – Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных видов спорта и прославленными спортсменами Челябинской области. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (21 - 23 вопрос) - Задания в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 - 25 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

8. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?

- а) динамометр б) тонометр в) спирометр г) гениометр

9. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) физкультминутки, физкультпаузы б) скандинавская ходьба, езда на велосипеде
в) стретчинг, йога г) бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?

- а) очень сильная потливость, выступление соли б) покраснение кожи
в) учащённое дыхание, периодически через рот г) движения неуверенные

11. Высота кольца в баскетболе составляет ...

- а) 2,85 м б) 2,95 м
в) 3,05 м г) 3,21 м

12. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 18 м б) 12 x 20 м
в) 13 x 22 м г) 20 x 40 м

13. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет ...

- а) 3 – 5 мин. б) 8 – 12 мин.
в) 20 – 25 мин. г) 30 - 40 мин.

14. Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения,

осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть ...

- а) техникой безопасности б) страховкой
в) самостраховкой г) безопасностью жизнедеятельности

15. Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца, является артериальное давление.

Повышенное давление называется ...

- а) гипертония б) изотония в) гипотония г) минитония

16. Ежедневные занятия физическими упражнениями помогают...

- а) укрепить все системы организма б) развить волевые качества
в) развить основные двигательные способности г) всё перечисленное верно

17. Для занятий физической культурой к основной группе здоровья относятся обучающиеся ... (отметьте все позиции)

- а) без нарушений состояния здоровья и физического развития
б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия Имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г

20. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Лидия Скобликова	
2	Григорий Веричев	
3	Валерий Гопин	
4	Сергей Макаров	
5	Екатерина Гамова	
6	Светлана Ишмуратова	
7	Леонид Мосеев	
8	Анастасия Белякова	

21 - _____ 22 - _____ 23 - _____

24 - _____

25 - _____

ВАРИАНТ №2

1. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время проведения античных Олимпийских игр, судьи Эллады...

- а) изгоняли со стадиона
б) признавали победителями
в) объявляли героями
г) накладывали штраф

2. Где существовали наиболее известные системы физического воспитания в Древней Греции?

- а) Афины и Спарта
б) Спарта и Олимпия
в) Афины
г) Олимпия

3. Как называются специально подготовленные места, расположенные по залу, для выполнения заданий во время урока?

- а) позиции
б) станции
в) остановки
г) пункты

4. Какой из видов спорта относится к единоборствам?

- а) хоккей
б) самбо
в) биатлон
г) регби

5. Расположите мячи в порядке возрастания длины окружности.

1) футбол 2) волейбол 3) большой теннис 4) баскетбол

- а) 1,2,4,3
б) 4,2,1,3
в) 3,2,1,4
г) 3,2,4,1

6. Название олимпийского талисмана MIRAITOWA, Игр Олимпиады в Токио 2020 основано на японских словах «Mirai» и «towa», связанных вместе. Что они означают?

- а) отвага, успех
б) выдержка, воля
в) сила, движение
г) будущее, вечность

7. Документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы.

- а) положение
б) правила
в) классификация
г) протокол

8. В каком веке возродились Олимпийские игры?

- а) в XVIII
б) в XIX
в) в XX
г) в XXI

9. Первые Всемирные соревнования, аналогичные древнегреческим Олимпийским играм, прошли в Греции в ...

- а) 1892 году
б) 1894 году
в) 1896 году
г) 1900 году

10. В каком году были проведены первые Олимпийские зимние игры?

- а) в 1920 году
б) в 1924 году
в) в 1928 году
г) в 1932 году

11. Размер площадки для игры волейбол составляет...

- а) 28 x 15 м
- б) 22 x 13 м
- в) 20 x 10 м
- г) 18 x 9 м

12. Из сколько максимально возможных партий состоит игра в волейбол?

- а) 3 партии
- б) 4 партии
- в) 5 партий
- г) 6 партий

13. С какого возраста предусмотрена сдача норм ВФСК «ГТО»?

- а) не ограничено
- б) с 5 лет
- в) с 6 лет
- г) с 7 лет

14. Какой вид испытаний не входит в комплекс ВФСК «ГТО»?

- а) наклон вперед из положения стоя
- б) прыжок в длину с разбега
- в) прыжок в длину с места
- г) прыжки через скакалку

15. Кто был знаменосцем сборной России на открытии Игр Олимпиады в Токио – 2020?

- а) Елена Исинбаева
- б) Софья Великая и Максим Михайлов
- в) Абдулрашид Садулаев
- г) Максим Михайлов и Светлана Ромашина

16. Какое количество золотых, серебряных и бронзовых олимпийских медалей завоевала сборная России на Играх Олимпиады в Токио – 2020?

- а) 20, 28, 23
- б) 20, 25, 26
- в) 28, 20, 23
- г) 23, 28, 20

17. Триколор и государственный гимн России оказались под запретом по решению Спортивного арбитражного суда на Олимпиаде в Токио – 2020. Под каким флагом выступала сборная России?

- а) под флагом МОК
- б) под флагом WADA
- в) под флагом МСФ
- г) под флагом ОКР

18. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?

- а) динамометр
- б) тонометр
- в) спирометр
- г) гениометр

19. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) равномерный бег, плавание
- б) упражнения с отягощением
- в) упражнения на расслабление и растяжку
- г) утренняя гигиеническая гимнастика

20. Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к ...

- а) тепловому удару
- б) солнечному удару
- в) переохлаждению
- г) ушибу

21. Установите соответствие между нормативами (тестами) ВФСК «ГТО» и проверяемыми физическими качествами и двигательными способностями.

1	Бег на 60 м	1	Гибкость
2	Челночный бег 3x10 м	2	Сила
3	Бег на лыжах 3, 5 км	3	Координационные способности
4	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	4	Скоростно-силовые способности
5	Стрельба из пневматического и электронного оружия,	5	Выносливость
6	Прыжок в длину с разбега	6	Быстрота
7	Кросс по пересечённой местности 3, 5 км	7	Прикладные навыки
8	Самозащита без оружия		
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков		

22. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Лидия Скобликова	1	Конькобежный спорт
2	Валерий Гопин	2	Лёгкая атлетика
3	Сергей Макаров	3	Биатлон
4	Екатерина Гамова	4	Гандбол
5	Светлана Ишмуратова	5	Хоккей с шайбой
6	Леонид Мосеев	6	Волейбол

23. Кто из российских спортсменов завоевал первую золотую олимпийскую медаль на Играх Олимпиады в Токио – 2020?

24. Японская борьба вольного стиля и система самообороны. Состоит из бросков с подножками, болевых захватов, удерживаний и ударов руками и ногами. Переводится как "мягкий путь" или "гибкий путь".

25. Водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду.

26. Технический приём активной защиты в волейболе. Выполняется игроками передней линии, которые в прыжке преграждают путь мячу руками в момент нападающего удара соперника.

27. Две параллельные деревянные или пластиковые жерди овальной формы.

28. Строй, в котором обучающиеся расположены в затылок друг другу.

29. Специальные борцовские ботинки с высоким верхом на шнурках.

30. Удар в музыкальный инструмент неопределённой высоты, означающий начало и конец боя в боксе.

Контрольная работа по физической культуре для 10 класса

Вариант № 2

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия Имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

21.

22.

1	2	3	4	5	6

23. _____ 24. _____

25. _____ 26. _____

27. _____ 28. _____

29. _____ 30. _____

Контрольная работа по физической культуре для 11 класса

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня по предмету

«Физическая культура»

Задания объединены в 3 группы:

1 группа (1 – 15 вопросы) - Задания в закрытой форме, то есть, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать правильное завершение. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «А», «Б», «В» или «Г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2 группа (16 – 22 вопросы) - Задания в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

3 группа (23 – 25 вопросы) - Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей, характеристик, фактов и т.д.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий - 40 минут!

**Желаем удачи!
ВАРИАНТ № 1**

1. Что является основным средством самоконтроля и объективным показателем по

которому можно судить о величине нагрузки?

- а) глубина дыхания; б) самочувствие;
в) внешний вид; г) показатели ЧСС.

2. Где и когда состоялись первые Олимпийские зимние игры?

- а) 1908 год Лондон (Англия) б) 1920 год Антверпен (Бельгия)
в) 1924 год Шамони (Франция) г) 1928 год Санкт-Мориц (Швейцария)

3. Кто является рекордсменом по количеству завоёванных олимпийских медалей?

- а). Лариса Латынина СССР (гимнастика) б). Майкл Фелпс США (плавание)
в). Уле-Эйнар Бьерндален Норвегия (биатлон) г). Марк Спитц США (плавание)

4. Документом, представляющим все аспекты спортивного соревнования является:

- а) программа соревнований б) положение о соревнованиях
в) правила соревнований г) регламент соревнований

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) выносливость б) координацию
в) гибкость г) быстроту

6. Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?

- а) пентатлон б) панкратион
в) стадионром г) долиходром

7. В каком году состоялись первые ОИ древности?

- а) в 906 году до нашей эры б) в 776 году до нашей эры
в) в 892 году до нашей эры г) в 767 году до нашей эры

8. С какого стиля начинается заплыв в комплексном плавании?

- а) брасс б) кроль на груди
в) баттерфляй г) кроль на спине

9. Отметьте в бланке вариант ответа, в котором указаны задачи, решаемые в процессе реализации общей цели физического воспитания.

1. Адаптационные задачи. 5. Методические задачи.
2. Воспитательные задачи. 6. Образовательные задачи.
3. Гигиенические задачи. 7. Оздоровительные задачи.
4. Двигательные задачи. 8. Соревновательные задачи.

- а) 1,5,7. б) 2, 5, 8. в) 2,6,7. г) 3,4, 6.

10. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники.

- а) экономичностью б) вариативностью
в) стабильностью г) эффективностью

11. Измерение мышечной силы кистей называется...

- а) спирометрия б) динамометрия
в) динамометр г) станова́я сила

12. С какого года проводятся паралимпийские игры?

- а) 1956 года б) 1960 года

а) 1976 года

в) 1980 года

13. Вратарю в футболе разрешается играть руками ...

а) Только на своей половине поля

б) Только в пределах вратарской зоны

в) Только в пределах штрафной зоны

г) Разрешено играть руками в любой точке поля

14. Первым официальным олимпийским талисманом является:

а) лыжник Шюсс

б) красный Ягуар

в) такса Вальди

г) енот Рони

15. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения

б) физической культурой;

в) физическим образованием

г) физическим воспитанием.

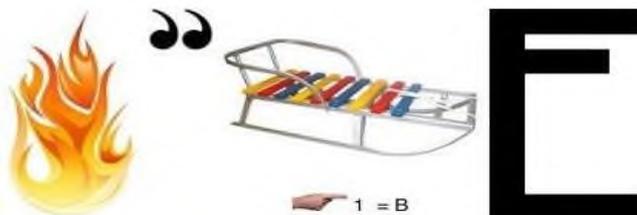
16. В бланке ответов подчеркните неправильные слова в тексте гимна России.

17. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал ...

18. В бланке ответов запишите названия жестов баскетбольного рефери



19. Разгадайте ребус



20. Ведущая организация международного олимпийского движения....

21. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата...

22. Как называли победителей античных Игр олимпиады в древней Греции?
23. Перечислите все составляющие здорового образа жизни, которые вы знаете....
24. В каких городах будет проводиться ЧМ по футболу 2018 в России?
25. Назовите последовательно части урока физической культуры и тренировочного занятия...

Контрольная работа по физической культуре для 11 класса

Вариант № 1

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия Имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
	А	Б	В	Г
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г

16. От тёплых морей до холодного края
 Раскинулись пашни, леса и поля.
 Одна ты на свете! Одна ты такая —
 Любимая Богом родная земля!

17. _____

18. 1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

Вариант №2

1. Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Спарте
б) в Древней Руси
в) в Древней Греции
г) в Египте

2. Кто из свободнорождённых греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?

- а) правители
б) женщины
в) купцы
г) военные

3. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?

- а) учащённое ровное дыхание
б) соблюдается техника движений
в) умеренное потоотделение
г) резкое покраснение, побледнение

4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Лидия Скобликова, завоевала 6 золотых Олимпийских медалей?

- а) биатлон
б) лыжные гонки
в) конькобежный спорт
г) шорт-трек

5. Как назывался спортивный комплекс, который после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания в СССР начиная с 11 марта 1931 года?

- а) БГТО
б) ВФСК
в) ГТО
г) СФСК

6. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх, после второй мировой войны, состоялось в ...

- а) 1948 г. Лондон (Великобритания)
б) 1952 г. Хельсинки (Финляндия)
в) 1956 г. Мельбурн (Австралия)
г) 1960 г. Рим (Италия)

7. С какой периодичностью проводятся Чемпионаты мира по футболу?

- а) раз в год
б) раз в два года
в) раз в три года
г) раз в четыре года

8. Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к ...

- а) тепловому удару
б) солнечному удару
в) переохлаждению
г) ушибу

9. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет ...

- а) 3 – 5 мин.
б) 8 – 12 мин.
в) 20 – 25 мин.
г) 30 - 40 мин.

10. Уровень освоения действия, которое сопровождается управлением с помощью мышления, называется ...

- а) двигательное умение
- б) двигательное действие
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

11. Какой показатель характеризует уровень силы мышц предплечья?

- а) спирометрия
- б) пульсометрия
- в) динамометрия
- г) тонометрия

12. В лёгкой атлетике, дистанции 60 м и 100 м относятся к ...

- а) спринтерским
- б) средним
- в) стайерским
- г) марафонским

13. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- а) физкультурной группой
- б) основной медицинской группой
- в) спортивной группой
- г) здоровой медицинской группой

14. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

15. Физические качества – это...

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека
- в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

16. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения, называется:

- а) двигательным умением
- б) техническим мастерством
- в) двигательной одарённостью
- г) двигательным навыком

17. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) быстроту
- в) выносливость
- г) гибкость

18. Какие фазы выделяют в физическом упражнении?

- а) первичная, основная, заключительная
- б) подготовительная, основная, заключительная
- в) начальная, ведущая, заключительная
- г) подготовительная, центральная, завершающая

19. Отметьте в бланке вариант ответа, в котором указаны задачи, решаемые в процессе реализации общей цели физического воспитания.

1. Адаптационные задачи

5. Методические задачи

2. Воспитательные задачи

6. Образовательные задачи

3. Гигиенические задачи

7. Оздоровительные задачи

Двигательные задачи

8. Соревновательные задачи

а) 1,5,7

б) 2, 5, 8

в) 2, 6, 7

г) 3,4, 6

20. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

а) вверху - зелёное, чёрное, красное; внизу - синее и жёлтое.

б) вверху - синее, чёрное, красное; внизу - жёлтое и зелёное.

в) вверху - красное, синее, чёрное; внизу - жёлтое и зелёное.

г) вверху - синее, чёрное, красное; внизу - зелёное и жёлтое.

21. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...

а) наследственности

б) состояния окружающей среды

в) деятельности учреждений здравоохранения

г) образа жизни

22. Основным специфическим средством физического воспитания является ...

а) физическое упражнение

б) закаливание

в) солнечная радиация

г) соблюдение режима дня

23. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

а) подвижных и спортивных игр

б) челночного бега

в) прыжков в высоту

г) метаний

24. На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что...

а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

в) выделение частей в уроке требует Министерства образования

г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой...

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

26. Расшифруйте аббревиатуру ВФСК «ГТО».

27. Напишите первую строчку третьего куплета гимна Российской Федерации.

28. Сколько возрастных ступеней включает в себя комплекс ВФСК «ГТО»?

29. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни обозначается как...

30. Процесс, происходящий в организме во время отдыха после выполнения определённой работы называется...

Контрольная работа по физической культуре для 11 класса

Вариант №2

Фамилия Имя _____

Шифр _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г
21	А	Б	В	Г
22	А	Б	В	Г
23	А	Б	В	Г
24	А	Б	В	Г
25	А	Б	В	Г

26 - _____

27 - _____

28 - _____

29 - _____

30 - _____

Спецификация контрольной работы для 11 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	1	4	5	5
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	4	2	6	1
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3	0	3	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	2	0	2	0

3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	1	0	1	1
Общее количество заданий (%)	20 (77%)	6 (23%)	26	7 (27%)*

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

План контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1

2	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.1. История и современное развитие физической культуры.</p>	<p><i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i></p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p> <p>Повышенный.</p>	1 мин.	1
3	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.2. Термины и понятия физической культуры.</p>	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.</p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p> <p>Базовый.</p>	1 мин.	1
4	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.2. Термины и понятия физической культуры.</p>	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.</p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p> <p>Базовый.</p>	1 мин.	1
5	<p>2. Способы физкультурной деятельности.</p> <p>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности.</p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p> <p>Базовый.</p>	1 мин.	1
6	<p>2. Способы физкультурной деятельности.</p> <p>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>Знать основные правила дыхания во время выполнения упражнений разной функциональной направленности.</p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p> <p>Базовый.</p>	1 мин.	1
7	<p>1. Знания о физической культуре.</p> <p>1.3. Физическая культура</p>	<p>Знать основные характеристики физического развития</p>	<p>Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.</p>	1 мин.	1

	человека	организма.	Базовый.		
8	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать строение мышечной системы человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
9	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Знать название приборов для измерения физического развития человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
10	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Определять по внешним признакам степень утомления.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
11	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать технические характеристики игры баскетбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
12	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать технические характеристики игры волейбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
13	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура	Знать правила распределения обучающихся на медицинские группы	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов.	1 мин.	1

	человека	здоровья.	Базовый.		
14	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	<i>Знать национальные виды борьбы народов Южного Урала.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Знать правила игры в футбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
18	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных спортсменов Челябинской области.</i>	Соответствие. Повышенный.	3 мин.	8

20	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать атрибуты и талисманы ЧМ по футболу 2018 года в России.</i>	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
21	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
22	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Раскрывать понятия и термины футбола.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
23	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
24	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Знать основные физические качества человека.	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	5
25	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Знать название обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».</i>	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	4
26	1. Знания о физической культуре.	<i>Знать города России принимавшие игры ЧМ</i>	Перечисление.	2 мин	5

	1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>по футболу 2018 года.</i>	Повышенный.		
--	--	------------------------------	-------------	--	--

**Контрольная работа по физической культуре для 11 класса
ВАРИАНТ №1
Ключ ответов**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г

б От тёплых морей до холодного края Раскинулись пашни, леса и поля. Одна ты на свете! Одна ты такая —

Любимая Богом родная земля!

(каждое правильное подчёркнутое слово 0,5 балла, всё верно 3 балла)

в Волк – забивака (2 балла)

в 1. Засчитать одно очко, 2. Засчитать два очка, 3. Попытка трёхочкового броска, 4. Удачный (засчитать) трёхочковый бросок, 5. Отмена игрового действия или попадания (каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно 3 балла)

19. Плавание (3 балла)

20. МОК (2 балла)

21. Вис (2 балла)

22. Олимпиадики (2 балла)

23. Гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим дня, закаливание, регулярные физические нагрузки (каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно - 4 балла)

24. Москва, Калининград, Санкт-Петербург, Волгоград, Казань, Нижний Новгород, Самара,
Саранск, Ростов-на-Дону, Сочи, Екатеринбург
(все правильные по 0,3 балла, всё верно - 4 балла)

25. Подготовительная, основная, заключительная
(каждая правильная позиция 0,5 балла, всё верно – 2 балла)

Контрольная работа по физической культуре для 11 класса
ВАРИАНТ №2
Ключ ответов

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г
19	А	Б	В	Г
20	А	Б	В	Г
21	А	Б	В	Г
22	А	Б	В	Г
23	А	Б	В	Г
24	А	Б	В	Г
25	А	Б	В	Г

26 – 30 вопрос - каждый правильный ответ оценивается в **2 балла**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **10 баллов**.

26 - Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

27 - Широкий простор для мечты и для жизни

28 – 11 ступеней

29 – Двигательная активность

30 - Восстановление

№ вопроса	Группа заданий	Количество баллов
1 - 25	задания в закрытой форме	25
26 - 30	задания в открытой форме	10
	ИТОГО	35

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
77-100 %	32-35	5
59- 76 %	25-31	4
40-58 %	16-24	3
Менее 39 %	Менее 15	2

Контрольно-измерительные материалы по предмету физическая культура для 10 класса

Раздел спортивные игры

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела спортивные игры.

План контрольно-измерительных материалов

Оборудование.

Один гимнастический мат 1 х 2 м; один баскетбольный мяч (размер мяча №6); волейбольная сетка (высота 224 см.); два волейбольных мяча; один гандбольный мяч (размер №1); пять сигнальных конусов (фишки-ориентиры или стойки).

Расположение инвентаря.

Конусы №1, №2, №3 стоят на одной линии вдоль оси площадки. №1, №3 на линии центрального круга, №2 в центре площадки.

Конусы №4 и №5 стоят на волейбольной линии нападения, в 2 метрах от боковой волейбольной линии.

Все конусы обведены меловым контуром по 3 см в сторону, от основания конуса.

Гандбольный мяч в руках у участника находящегося на старте.

Центральная линия является стартом.

Трёхочковая баскетбольная линия при выполнении задания по гандболу является линией площади ворот.

Футбольный мяч лежит по центру на линии штрафного броска.

Волейбольные мячи находятся на лицевой волейбольной линии на расстоянии 1 м от угла площадки.

Баскетбольный мяч расположен под баскетбольным кольцом на стороне стартовой линии.

Мат №1 прикреплен к стене по центру продольной оси площадки на противоположной стороне от стартовой линии.

Волейбольная сетка натянута по центру площадки на высоте 224 см для девочек и мальчиков.

Нижний край сетки подвязан к верхнему краю волейбольной сетки.

Задание №1 – гандбол

Участник находится на центральной линии (линии старта) с гандбольным мячом в руках. По команде «Марш!» участник делает три шага и выполняет бросок в опорном положении в ворота (мат №1), не заступая за линию площади ворот при броске (трёхочковая баскетбольная линия).

Допускается выполнение броска в безопорном положении (в прыжке). **Задание**

№2 – футбол

Выполнив бросок, участник бежит в обратном направлении к линии штрафного броска, где лежит футбольный мяч. Ведёт его в зону удара (линия штрафного броска и полукруг), последовательно обводя змейкой конусы №4 или №5 (на выбор участника), №1, №2, №3, наносит удар по мячу (правой, левой ногой) по воротам (мат №1). После удара участник разворачивается и бежит к лицевой линии волейбольной площадки на стороне стартовой линии.

Участник может обвести последовательно конусы №4, №1, №2, №3 или №5, №1, №2, №3.

Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, **штраф не начисляется.**

Задание №3 – волейбол

Берёт волейбольный мяч №1, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача). Далее бежит к волейбольному мячу №2, берёт его и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача).

Если по какой-то причине перед подачей или во время подачи участник выронил мяч из рук, он может подобрать его и выполнить подачу. **Штраф не начисляется. Задание №4 – баскетбол**

Участник берет баскетбольный мяч, выполняет ведение мяча правой рукой к конусу №4, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага. Подбирает мяч после броска и ведёт его левой рукой к конусу №5, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага после ведения.

Секундомер выключается когда мяч коснётся пола.

Бросок в кольцо выполняется любой рукой. Допускается бросок двумя руками.

Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, **штраф не начисляется.**

Критерии оценивания

Комбинация выполняется комплексно. Полное выполнение комбинации можно посмотреть на схеме 1.

После выполнения комбинации к времени участника прибавляется количество штрафных секунд согласно системе штрафов. Система штрафа **Задание №1 - гандбол.**

Штрафные секунды.

Невыполнение технического элемента три шага, бросок в опорном положении в ворота – + 5 сек.;

Непопадание в ворота (мат №2) – + 5 сек.;

Бросок из площади ворот - + 3 сек.;

Невыполнение всего задания - + 30сек.

Задание №2 - футбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус, необбегание конуса - + 3 сек. за каждый;

Касание мяча рукой - + 1 сек. за каждое касание;

Удар по воротам (мат №1) не из зоны удара (линия штрафного броска и полукруг около него) – + 3 сек.;

Непопадание в ворота (мат №1) после удара по футбольному мячу – + 3 сек.;

Невыполнение всего задания – + 30 сек.

Задание №3 - волейбол.

Штрафные секунды.

Подача волейбольного мяча с поля (заступ за лицевую волейбольную линию во время подачи) – + 3 сек.;

Подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) – + 3 сек.;

Мяч после подачи не попал в противоположную волейбольную площадку – + 3 сек.;

Невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №4 - баскетбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус №4 или №5 - + 3 сек. за каждый;

Необбегание конуса – + 10 сек.;

Технические ошибки при выполнении ведения мяча вокруг конусов №4 и №5 (пронос мяча, пробежка и т.д.) – + 1 сек. за каждую ошибку;

Ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений (обводка конуса №4 - справа налево правой рукой, обводка конуса №5 - слева направо левой рукой), – + 1 сек. за каждый удар;

Невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения – +5 сек. *Если участник во время выполнения данного элемента по техническим причинам выронил мяч, он имеет право повторить выполнение элемента заново, штраф при повторном правильном выполнении не начисляется.*

Непопадание в кольцо – + 3 сек. *Если участник выполняет бросок с места или после технической ошибки при выполнении броска в движении на два шага после ведения попадает в кольцо, штраф не начисляется.*

Невыполнение связки элементов в одну из сторон – + 20 сек.

Невыполнение всего задания – + 40 сек.

Если участник по какой-то причине не смог выполнить комбинацию до конца, к его времени, схода с дистанции, прибавляются штрафные секунды за каждый невыполненный элемент. Например: участник выполнил 3 задания за 35 сек. и сошёл с дистанции. К его времени 35 сек. прибавляется штраф за невыполнение четвёртого задания (баскетбол) 40 сек., а далее к 75 сек. прибавляется количество штрафных или отнимается от него количество бонусных секунд согласно системе штрафов и бонусов.

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

Юноши	Девушки	Оценка
1-80 сек	1-85 сек	5
81-95 сек	86-100 сек	4
96-110 сек	111-120 сек	3
111 сек и более	121 сек и более	2

Раздел гимнастика

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела гимнастика.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; наклоном назад мост, встать; комбинации из освоенных акробатических элементов.	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках без помощи рук; силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; боковое равновесие; комбинации из освоенных	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.

		акробатических элементов.		
--	--	---------------------------	--	--

Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

Оценка	Мальчики и девочки (баллы)
«5»	8,9 – 10,0
«4»	8,0 – 8,8
«3»	6,8 – 7,9

Акробатическая комбинация девушки 10класс.

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Полуприсед, руки назад – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,7
2.	Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – слитно.	1
3.	Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения.	1,2
4.	Отставить ногу в сторону, наклоном назад «мост» - держать, вернуться в стойку ноги врозь.	1
5.	Приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) - держать.	1,3
6.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь – слитно.	0,5
7.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись – слитно.	0,5
8.	Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках – держать	0,8
9.	Перекат вперёд в сед углом – держать	1
10.	Опуская ноги сед с наклоном вперёд, руки вверх - держать	0,5
11.	Кувырок назад в упор присев	0,5
12.	Вставая прыжок вверх с поворотом на 180°	0,3
13.	Шагом одной поворот на ней на 360°, сгибая другую вперёд	0,7
	ВСЕГО	10 баллов

Требования к выполнению гимнастических элементов (девушки)

1. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

2. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.

3. **Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

4. **Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Прыжок вверх ноги врозь - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

5. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.

6. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Стойка на лопатках без помощи рук - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

7. **Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

8. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

9. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

Разгибаясь, кувырок назад в упор присев – во время переворота принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недovorот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Акробатическая комбинация юноши 10 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Длинный кувырок вперёд	0,7
2.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь - слитно	1,2
3.	Шагом вперёд, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения	1

4.	Шагом вперёд равновесие на одной "ласточка" - держать	1
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	0,5
6.	Отставляя ногу в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки вверх	0,5
7.	Силой, стойка на голове и руках - держать, упор присев	1,2
8.	Кувырок назад	0,5
9.	Перекат назад в стойку на лопатках - держать, перекат вперёд в упор присев	0,7
10.	Кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх - слитно	1
11.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	0,7
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1
	ВСЕГО	10 баллов

Требования к выполнению гимнастических элементов (юноши)

1. **Длинный кувырок вперёд** – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Прыжок вверх ноги врозь - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.

2. **Боковое равновесие** - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

3. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.

4. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

5. **Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.

6. **Опустить силой в упор лежа** – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.

7. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

8. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.

Разгибаясь кувырок назад в упор присев – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

9. **Стойка на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Контрольно-измерительные материалы по предмету физическая культура для 11 класса

Раздел спортивные игры

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела спортивные игры.

План контрольно-измерительных материалов

Один гимнастический мат 1 х 2 м, высота 10 см; один баскетбольный мяч (размер мяча №6); волейбольная сетка (высота 224 см.); два волейбольных мяча; один гандбольный мяч (размер №1); пять сигнальных конусов (фишки-ориентиры или стойки).

Конусы №1, №2, №3 стоят на одной линии вдоль оси площадки. №1, №3 на линии центрального круга, №2 в центре площадки.

Конусы №4 и №5 стоят на волейбольной линии нападения, в 2 метрах от боковой волейбольной линии.

Все конусы обведены меловым контуром по 3 см в сторону, от основания конуса.

Гандбольный мяч в руках у участника находящегося на старте.

Центральная линия является стартом.

Трёхочковая баскетбольная линия при выполнении задания по гандболу является линией площади ворот.

Футбольный мяч лежит по центру на линии штрафного броска.

Волейбольные мячи находятся на лицевой волейбольной линии на расстоянии 1 м от угла площадки.

Баскетбольный мяч расположен под баскетбольным кольцом на стороне стартовой линии.

Мат №1 прикреплен к стене по центру продольной оси площадки на противоположной стороне от стартовой линии.

Волейбольная сетка натянута по центру площадки на высоте 224 см для девочек и мальчиков. Нижний край сетки подвязан к верхнему краю волейбольной сетки.

Выполнение комбинации.

Задание №1 – гандбол

Участник находится на центральной линии (линии старта) с гандбольным мячом в руках. По команде «Марш!» участник начинает делать два шага и на третьем шаге выполняет бросок в опорном положении в ворота (мат №1), не заступая за линию площадки ворот при броске (трёхочковая баскетбольная линия).

Допускается выполнение броска в безопорном положении (в прыжке).

Задание №2 – футбол

Выполнив бросок, участник бежит в обратном направлении к линии штрафного броска, где лежит футбольный мяч. Ведёт его в зону удара (линия штрафного броска и полукруг), последовательно обводя змейкой конусы №4 или №5 (на выбор участника), №1, №2, №3, наносит удар по мячу (правой, левой ногой) по воротам (мат №1). После удара участник разворачивается и бежит к лицевой линии волейбольной площадки на стороне стартовой линии.

Участник может обвести последовательно конусы №4, №1, №2, №3 или №5, №1,

№2, №3.

Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, штраф не начисляется.

Задание №3 – волейбол

Берёт волейбольный мяч №1, забегает за лицевую волейбольную линию и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача). Далее бежит к волейбольному мячу №2, берёт его и выполняет подачу через сетку в противоположную площадку любым способом (верхняя подача, нижняя подача, боковая подача).

Если по какой-то причине перед подачей или во время подачи участник выронил мяч из рук, он может подобрать его и выполнить подачу. Штраф не начисляется.

Задание №4 – баскетбол

Участник берет баскетбольный мяч, выполняет ведение мяча правой рукой к конусу №4, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага. Подбирает мяч после броска и ведёт его левой рукой к конусу №5, обводит его, затем ведёт к баскетбольному щиту, выполняет бросок в движении на два шага после ведения.

Секундомер выключается когда мяч коснётся пола.

Бросок в кольцо выполняется любой рукой. Допускается бросок двумя руками.

Если участник, после того как сдвинул конус, поставил его обратно в меловой контур, штраф не начисляется.

Критерии оценивания

Комбинация выполняется комплексно. Полное выполнение комбинации можно посмотреть на схеме 1.

После выполнения комбинации к времени участника прибавляется количество штрафных секунд согласно системе штрафов.

Система штрафа

Задание №1 - гандбол.

Штрафные секунды.

Невыполнение технического элемента два шага, на третьем бросок в опорном

положении в ворота – + 5 сек.;

Непопадание в ворота (мат.№2) – 5 сек.;

Бросок из площади ворот - + 3 сек.;

Невыполнение всего задания - + 30сек.

Задание №2 - футбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус, необбегание конуса - + 3 сек. за каждый;

Касание мяча рукой - + 1 сек. за каждое касание;

Удар по воротам (мат №1) не из зоны удара (линия штрафного броска и полукруг около него) – + 3 сек.;

Непопадание в ворота (мат №1) после удара по футбольному мячу – + 3 сек.;

Невыполнение всего задания – + 30 сек.

Задание №3 - волейбол.

Штрафные секунды.

Подача волейбольного мяча с поля (заступ за лицевую волейбольную линию во время подачи) – + 3 сек.;

Подача волейбольного мяча с руки (без подбрасывания) – + 3сек.;

Мяч после подачи не попал в противоположную волейбольную площадку – + 3 сек.;

Невыполнение всего задания – + 40 сек.

Задание №4 - баскетбол.

Штрафные секунды.

Сдвинутый конус №4 или №5 - + 3 сек. за каждый;

Необбегание конуса – + 10 сек.;

Технические ошибки при выполнении ведения мяча вокруг конусов №4 и №5 (пронос мяча, пробежка и т.д.) – + 1 сек. за каждую ошибку;

Ведение мяча не той рукой, которая указана в требованиях к стандарту выполнения движений (обводка конуса №4 - справа налево правой рукой, обводка конуса №5 - слева направо левой рукой), – + 1 сек. за каждый удар;

Невыполнение элемента бросок в движении на два шага после ведения – +5 сек. *Если участник во время выполнения данного элемента по техническим причинам выронил мяч, он имеет право повторить выполнение элемента заново, штраф при повторном правильном выполнении не начисляется.*

Непопадание в кольцо – + 3 сек. *Если участник выполняет бросок с места или после технической ошибки при выполнении броска в движении на два шага после ведения попадает в кольцо, штраф не начисляется.*

Невыполнение связки элементов в одну из сторон – + 20 сек.

Невыполнение всего задания – + 40 сек.

Если участник по какой-то причине не смог выполнить комбинацию до конца, к его времени, схода с дистанции, прибавляются штрафные секунды за каждый невыполненный элемент. Например: участник выполнил 3 задания за 35 сек. и сошёл с дистанции. К его времени 35 сек. прибавляется штраф за невыполнение четвёртого задания (баскетбол) 40 сек., а далее к 75 сек. прибавляется количество штрафных или отнимается от него количество бонусных секунд согласно системе штрафов и бонусов.

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

Юноши	Девушки	Оценка
1-80 сек	1-85 сек	5
81-95 сек	86-100 сек	4
96-110 сек	111-120 сек	3
111 сек и более	121 сек и более	2

Раздел гимнастика

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела гимнастика.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; наклоном назад мост, встать; комбинации из освоенных акробатических элементов.	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках без помощи рук; силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны;	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.

		боковое равновесие; комбинации из освоенных акробатических элементов.		
--	--	---	--	--

Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

Оценка	Мальчики и девочки (баллы)
«5»	18,9 – 20,0
«4»	18,0 – 18,8
«3»	16,8 – 17,9

Акробатическая комбинация девушки 11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Полуприсед, руки назад – прыжок вверх с поворотом на 360°	2

2.	Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), шагом одной прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – слитно.	2
3.	Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения.	2
4.	Отставить ногу в сторону, наклоном назад «мост» - держать, вернуться в стойку ноги врозь.	1,5
5.	Приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз) - держать.	2,5
6.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх ноги врозь – слитно.	1,5
7.	Длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись – слитно.	1,5
8.	Упор присев, перекат назад в стойку на лопатках – держать	1,5
9.	Перекат вперёд в сед углом – держать	1,5
10.	Опуская ноги сед с наклоном вперёд, руки вверх - обозначить	0,5
11.	Кувырок назад в упор присев	1
12.	Вставая прыжок вверх с поворотом на 180°	1
13.	Шагом одной поворот на ней на 360°, сгибая другую вперёд	1,5
	ВСЕГО	20 баллов

Требования к выполнению гимнастических элементов (девушки)

1. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

2. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.

3. **Поворот на одной на 360°, сгибая свободную ногу вперёд** - открытый поворот («плечом вперёд»), выполняется на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны. Неполный поворот стопы на угол более чем 45° при завершении поворота - ошибка невыполнения.

4. **Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
Прыжок вверх ноги врозь - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются слитно, без остановки.

5. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, вернуться в исходное положение без потери равновесия, удержание позы 2 секунды.

6. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Стойка на лопатках без помощи рук - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.

7. **Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись** – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.

8. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.

Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.

9. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо, удержание позы 2 секунды.

Разгибаясь, кувырок назад в упор присев – во время переворота принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.

10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Акробатическая комбинация юноши 11 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
	И.п. – основная стойка	
1.	Длинный кувырок вперёд	1
2.	Кувырок вперёд прыжком, прыжок ноги врозь - слитно	2,5
3.	Шагом вперёд, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения	2
4.	Шагом вперёд равновесие на одной "ласточка" - держать	1,5
5.	Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног "козлик"	1,5
6.	Отставляя ногу в сторону, наклон вперёд прогнувшись, руки вверх	1
7.	Силой, стойка на голове и руках - держать, упор присев	2,5
8.	Кувырок назад	1
9.	Перекат назад в стойку на лопатках - держать, упор присев	1,5
10.	Кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180°, руки вверх - слитно	2
11.	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног "ножницы"	1,5
12.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	2
	ВСЕГО	20 баллов

Требования к выполнению гимнастических элементов (юноши)

1. **Длинный кувырок вперёд** – во время кувырка руки тянутся вперёд, после отталкивания ноги прямые, вместе, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
Прыжок вверх ноги врозь - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги врозь, носки ног оттянуты, приземление без потери равновесия. Элементы выполняются **слитно**, без остановки.
2. **Боковое равновесие** - туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
3. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.
4. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.
Кувырок назад в стойку ноги врозь, с наклоном вперёд прогнувшись – ноги прямые, постановка ног на опору без удара, точка упора руками не изменяется при переходе в стойку, грудь параллельно полу.
5. **Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках** - выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, вертикальное положение тела, удержание позы 2 секунды.
6. **Опуститься силой в упор лежа** – плавный переход из стойки в упор лёжа, без удара об опору.
7. **Кувырок вперёд в сед руки в стороны** – плотная группировка, прямые ноги вместе, касание ногами опоры без удара.
Сед углом - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне глаз, удержание позы 2 секунды.
8. **Сед с наклоном вперёд руки вверх** – ноги и руки прямые, грудь касается бёдер, голова прямо.
Разгибаясь кувырок назад в упор присев – принять положение группировки, отсутствие касания коленями опоры.
9. **Стойка на лопатках без помощи рук** - выпрямленное вертикальное положение тела, руки полностью касаются опоры, удержание позы 2 секунды.
10. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

