

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 3*10 м, сек | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000м.мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 | | | |
| 10 | Бег 500м. мин | | | | 2,10 | 2,25 | 3,00 |
| 10 | Бег 100 м , секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Прыжки в длину с места | 230 | 190 | 180 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 15+ | 9 | 5- | 22+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |

| | | | | | | | |
|-----------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,1 |
| 10 | Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м. | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|-------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 3*10 м, сек | 7.2 | 7.9 | 8.1 | 8.4 | 9.3 | 9.6 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4.3 | 5.0 | 5.1 | 4.8 | 5.9 | 6.1 |
| 11 | Бег 1000м.мин. | 3,30 | 3,50 | 4,20 | | | |
| 11 | Бег 500м. мин | | | | 2,10 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м , секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Прыжки в длину с места | 240 | 205 | 190 | 210 | 170 | 160 |
| 11 | Подтягивание на перекладине | 12 | 9 | 5 | 18 | 13 | 6 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15+ | 9 | 5- | 20+ | 12 | 7- |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|------|
| | | | | | | | |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м. | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

Баскетбол Содержание учебного материала Уровень учебных

| | достижений учащихся | | |
|---|---------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |

Волейбол

| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
|--|-------------------------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки | 6-8 | 6 | 5 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки | 5-6 | 3 | 2 |

Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по основам знаний о физической культуре

Примерные тесты 10-11 класс

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на... а. ...изменение окружающей природы.

- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

- а. ...два этапа.
- б. ...три этапа.
- в. ...четыре этапа.
- г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. ...поддержание высокой работоспособности людей.

- б. ...подготовку к профессиональной деятельности. в. ...развитие физических качеств людей.
г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Основной методикой воспитания физических качеств является...

- а. ...выполнение физических упражнений.
б. ...возрастная адекватность нагрузки.
в. ...обучение двигательным действиям.
г. ...постепенное повышение силы воздействия.

10. Древние Олимпийские игры проводились...

- а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
в. ...в високосный год.
г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова. | а. Волейбол. |
| 2. Ирина Александровна Винер. | б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов | в. Греко-римская борьба. |
| 4. Николай Васильевич Карполь. | г. Фигурное катание. |

12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...

- а.** ...быстрый рост абсолютной силы.
- б.** ...повышение функциональных возможностей организма.
- в.** ...укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г.** ...увеличение физиологического поперечника мышц.

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

Ответы:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. г | 9. г |
| 2. б | 10. а |
| 3. в, г | 11. 4, 2, 3, 1 |
| 4. г | 12. а |
| 5. а | 13. ведение |
| 6. б | 14. Перечисление |
| 7. б | |
| 8. г | |