

**Демонстрационный вариант  
диагностической работы №1 по физической культуре для учащихся 11 классов**

**Тема «Повторение учебного материала, изученного в 11 классе»**

**1. Назначение работы** - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 11 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

**2. Характеристика структуры работы.**

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

**3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.**

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 11 классе» курса физической культуры за 11 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

**4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности**

Задания КИМатрех уровней сложности:

Задания №1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-19 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 20-22 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне.

**5. Время выполнения работы**

Задания 1-16 – на каждое задание 2 мин

Задания 17-20 – на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практический упражнений 30-40 минут.

**6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

За правильный ответ на задания 1-16 – максимальный балл 1; задание 17-19 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 – максимальный балл 6 (см. таблицу).

Контрольные задания	Показатели							
	юноши				девушки			
Учащиеся	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Баллы	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 4x9 м, сек	7,7-8,4	8,4-8,6	8,6	Больше 8,6	8,5-9,3	9,3-9,7	9,7	Больше 9,7
Бег 30 метров, сек	4,5- 5,3	5,3-5,5	5,5	Больше 5,5	4,9-5,8	5,8-6,0	6,0	Больше 6,0
Штрафные броски, кол-во	10-8	8-5	5	4-0	10-6	6-3	2	1-0

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный балл	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

### 7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	Олимпиады современности: страницы истории	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
4	Тренировку начинаем с разминки (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
5	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
6	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,</li> </ul>

		<p>психических и нравственных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
8	Олимпиады современности: страницы истории	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
9	Олимпиады современности: страницы истории	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
10	История футбола на Урале	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> </ul>
11	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
12	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
13	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>

14	История спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
15	Легкая атлетика (дистанции)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
16	История лёгкой атлетики	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
17	Правила футбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
18	История футбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
19	Правила спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
20	Челночный бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</li> </ul>
21	Бег 30 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</li> </ul>
22	Штрафные броски (баскетбол)	<ul style="list-style-type: none"> <li>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</li> </ul>

Часть I

*Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.*

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

**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. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...**

**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.
2. Ирина Александровна Винер.
3. Виктор Михайлович Кузнецов.
4. Николай Васильевич Карполь.

- а. Волейбол.
- б. Художественная гимнастика.
- в. Греко-римская борьба.
- г. Фигурное катание.

**12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.**

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

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

**14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.**

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм.**

**Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:**

- И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.  
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.  
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.  
2 – выпрямиться в и.п.  
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.  
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.  
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.  
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

**16. Какая из дистанций является спринтерской?**

- а. 800 м;  
б. 1500 м;  
в. 100 м.

**Часть II**

*Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа*

17. Сколько игроков в футбольной команде?  
18. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?  
19. Как называется вылет мяча за линию?

**Часть III**

*Задания 20 и 23 практического характера*

20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
22. Выполните упражнение «Штрафные броски». Вы можете совершить 10 бросков подряд с линии штрафного броска, мяч Вам подает партнёр. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.