**11 класс (девушки)**

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

  Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**V. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена. Грамотно используется спортивная терминология. Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии). Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс. Имеются постоянные элементы дизайна. Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается). Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя. Работа демонстрирует минимальное понимание. Ученик может работать только под руководством учителя. Дизайн не ясен. Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

**VI. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибальной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании.  3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**Лёгкая атлетика 11 класс (теория)**

1.Теоретическая часть

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V веке до нашей эры

б) в 776 году до нашей эры

в) в I веке нашей эры

г) в 394 году нашей эры

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии

б) участников Олимпийских игр

в) победителей Олимпийских игр

г) судей Олимпийских игр

3. Международный день спорта проводится:

а) 21 января

б) 6 апреля

в) 23 июня

г) 8 августа

4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

a) растяжкой

б) эластичностью

в) координацией

г) гибкостью

5. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?

А) 289г. н.э.

Б) 368г. н.э.

В) 394г. н.э.

6. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

А) Пьер де Кубертен

Б) Анри де Байе-Латур

В) Зигфрид Эдстрем

7. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)

А) Лондон 21 июня 1893г

Б) Париж 23 июня 1894г

В) Брюссель 22 июня 1892г

8. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по…

а) пяткам

б) носкам

в) по ближнему к линии отталкивания следу

9. К видам легкой атлетики относятся…

а) метания, шорт-трек, гимнастика

б) прыжки, бег, тяжелая атлетика

в) метания, прыжки, бег

10. Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

а) нет

б) да

в) не все виды

11. Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

а) силу

б) гибкость

в) скороть

12. Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для…

а) предупреждения травм

б) улучшения спортивных достижений

в) повторения техники выполнения упражнений

13. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть…

а) согнута в коленном суставе

б) выпрямлена в коленном суставе

в) поставлена на всю стопу

14. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?

А) В 1896 год Афинах

Б) В 1897 год Париж

В) В 1890 год Россия

15. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?

А) Николай Орлов

Б) Николай Панин-Коломенкин

В) Александр Петров

16. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?

А) 1 раз в 4 года

Б) 1 раз в 2 года

В) 1 раз в 5 лет

17.  Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека

б) повышения двигательной активности человека

в) нехватки витаминов в организме

г) чрезмерного питания

18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.

б) 90–150 уд./мин.

в) 150–170 уд./мин.

г) 170–200 уд./мин.

19. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез

б) марш-бросок

в) кросс

г) конкур

20. Туфли для бега называются:

а) кеды

б) пуанты

в) чешки

г) шиповки

**Лёгкая атлетика 11 класс (практика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнение  11 класс | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 |
| |  | | --- | | Бег на 30 метров (сек) | | 5,0 | 5,5 | 5,8 |
| |  | | --- | | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| Метание спортивного снаряда (м)  (700 гр., 500 гр.) | 22 | 19 | 16 |
| Бег на 2000 метров (мин) | 10,0 | 11,20 | 12,20 |
| Бег на 100 метров (сек) | 16,0 | 17,0 | 17,5 |

**Гимнастика 11 класс (теория)**

1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется

А) фланг

Б) шеренга

 В) интервал

Г) строй

2.Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

А) полуповорот

Б) строевой шаг

 В) поворот

Г) команда «Смирно»

3.Изменение строя или размещения занимающихся

 А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

А) стойка на коленях

 Б) присед

В) сед

Г) упор присев

5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости).  Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

А) упор лёжа

Б) упор на коленях

 В) упор стоя

Г) упор на правом (левом) колене

6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот

 Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой  (или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта

А) кувырок в сторону

Б) круговой перекат

 В) переворот вперёд

Г) полупереворот

8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

А) кувырок

Б) шпагат

 В) мост

Г) сальто

9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

А) курбет

Б) стойка голова в голову

В) равновесие спиной

 Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

   а) Треугольник

   б) Равносторонний треугольник

   в) Равнобедренный треугольник

   г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) Захват

б) Хват

в) Удержание

г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…

а) усиливаю

 б) обнаженный

 в) пластичный

 г) упражняю

13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

а) комбинация

б) программа

в) композиция

г) выступление

14. Акробатические упражнения:

 а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки

 б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

 в) лазанье, перелезания, переползания

 г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15.Термины прыжков и соскоков зависят:

 а) от структуры и особенности двигательных действий

 б) от положения тела в фазе полета

 в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев

 г) от места отталкивания и приземления

**Гимнастика 11 класс (практика)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Ошибки |
| Акробатическая комбинация (девушки):  И.П. – о.с.  Шаг правой (левой), вертикальное равновесие на правой (левой), левая (правая) назад, руки в стороны (держать) – и.п.  Старт «пловца» - длинный кувырок вперед в упор присев  Кувырок вперед в сед, руки в вверх - наклон  Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать) - лежа на спине, руки вверх  «Мост» (держать) - поворот вправо (влево) на  90\* в упор присев – и.п.  Переворот в сторону  Прыжок с поворотом на 360º, руки вверх  Брусья разновысокие  Из виса стоя снаружи наскок в упор на н/ж и перемах правой в упор верхом.  Перехват правой в хват снизу за в/ж и перемахом правой влево поворот налево кру­гом в вис лёжа сзади на бёдрах  Поднимая и сгибая левую, вис присев на ле­вой и махом правой и толчком левой подъ­ём переворотом в упор на в/ж  Спад в вис лёжа сзади на бёдрах и поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сто­рону  Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и пере­хватом двумя влево, соскок углом  Бревно  1. Из стойки продольно, махом правой и толч­ком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди  2.Упор сзади и сед углом, обозначить.  3. Разводя ноги, махом назад упор лёжа на со­гнутых руках и толчком ног упор присев  4. Встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны.  5. Поворот налево кругом.  6. Встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать.  7. Выпрямляясь, шаг правой и махом левой назад (движением в стойку) соскок про­гнувшись. | Оценка исполнения  При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.  Участник имеет право включать в комбинацию дополнительные элементы. Ошибки, допущенные участником в добавленных элементах, в том числе и связующих, приводят к снижению оценки.    Критерии оценивания  Ошибки:  Мелкие - сбавка 0,1 балла  Средние - сбавка 0,3 балла  Грубые - сбавка 0,5 балла  Невыполнение - стоимость элемента  Сбавки судей за нарушение техники исполнения:   |  |  | | --- | --- | | Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов | 0,3 балла | | Нарушения осанки, неточное положение отдельных частей тела | 0,3 балла | | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | 0,5 балла | | Отсутствие слитности, неоправданная остановка между элементами | 0,3 балла каждый раз | | Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки | 0,3-0,5 балла за каждый раз | | Фиксация статического элемента менее 2 секунд | 0,3 балла | | Фиксация статического элемента менее 1 секунды | 0,5 балла | | Отсутствие четко выраженного начала или окончания упражнения | 0,3 балла | |
| Упражнения атлетической аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг».  Комплексы антистрессовой и ритмической гимнастики | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.  Подбирать содержание и дозировку  физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели. |
| Подготовка к тестам ГТО для сдачи ВФСК ГТО | Не правильное выполнение теста по технике тестовых заданий. |

**Волейбол 11 класс (теория)**

**Показать жесты судей:**

1. Подающая команда
2. Смена сторон площадки
3. Перерыв
4. Замена
5. Конец партии
6. Задержка при подаче больше 8 секунд
7. Мяч «в поле»
8. Аут
9. Задержка мяча
10. Двойное касание
11. Четыре удара
12. Касание игроком сетки или подача в сетку
13. Игра поверх сетки на стороне соперника
14. Переход средней линии или касание площадки подающим игроком
15. Обоюдная ошибка и переигровка
16. Касание мяча

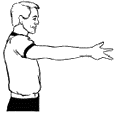
**Волейбол 11 класс (практика)**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольное упражнение | Ошибки |
| Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой волейбольной линии.  Оценка 5 – 4 или 5 правильных подач из 5 подач.  Оценка 4 – 3 правильных подачи из 5 подач.  Оценка 3 – 2 правильных подачи из 5 подач. | Заступ при подаче на лицевую линию.  Игрок при подаче не попадает в центр мяча основанием ладони, мяч при этом летит в разные стороны (за пределы площадки). Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.  При подаче мяч не перелетает через сетку. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; не проводит мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику, при ударе по мячу кисть расслаблена. |
| Техника выполнения передачи сверху над собой в ограниченном пространстве.  Оценка 5 – 20 передач.  Оценка 4 – 15 передач.  Оценка 3 – 10 передач. | Прием мяча на прямых ногах.  Не выходит под мяч, передача не ото лба.  Не правильная постановка пальцев и кистей рук.  Низкая траектория полета мяча. |
| Техника выполнения передачи снизу над собой в ограниченном пространстве.  Оценка 5 – 20 передач.  Оценка 4 – 15 передач.  Оценка 3 – 10 передач. | Прием мяча на прямых ногах.  В момент приема руки согнуты в локтях.  Резкое встречное движение рук к мячу.  Прием мяча кистями.  Туловище отклонено назад. |

**Баскетбол 11 класс (теория)**

**Показать жесты судей:**

1) Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



а) три очка; б) трехочковый бросок; в) нарушение правил трёх секунд.

2) Резкое движение. Этот жест судьи означает:



а) три секунды; б) три очка; в) три штрафных броска.

3) Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) блокировку игрока.

4) Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.

5) Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

6) Этот жест судьи означает:



а) фол номеру 7;

б) до конца игры осталось 7 секунд;

в) счет 5:2.

7) Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

8) Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

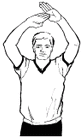


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

9) Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



а) технический фол; б) минутный перерыв; в) неправильную игру руками.

10) Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



а) толчок игрока; б) блокировку игрока; в) замену игрока.

**Баскетбол 11 класс (практика)**

Броски с места. Штрафной бросок

Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

«5» –5 попаданий;  
 «4» –4 попадания;  
 «3» – 3 попадания.

Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

•«5» –26 передач;  
•«4» –24 передачи;  
• «3» – 20 передач.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.

Оценивание

•«5» –7 попаданий;  
•«4» –6 попаданий;  
• «3» – 5 попаданий.

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия

Оценивание

•«5» –8 попаданий;  
•«4» –7 попаданий;  
• «3» – 6 попаданий.

Учащиеся выполняют ведение мяча, делают два шага и бросают мяч в кольцо. На выполнение задания дается 1 мин.

Оценивание

Девушки

•«5» –6 попаданий;  
•«4» –5 попаданий;  
• «3» – 4 попадания.

**11 класс (знания о физической культуре и способы деятельности)**

1.Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

5.К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

8.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

9.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

11.Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

13.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

14.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

15.Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

16.Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;

б — сохранение здоровья;

в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

17.Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;

в — способность к быстрому восстановлению после работы;

г — способность выполнять большой объем работы.

18.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а — фагоцитарной устойчивостью;

б — бактерицидной устойчивостью;

в — специфической устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19.Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**11 класс (уровень физической подготовленности)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **5** | **4** | **3** |
| **Прыжки через скакалку (60 сек)** | **130** | **120** | **105** |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола** | **15** | **10** | **8** |
| **Поднимание туловища (60 сек)** | **40** | **35** | **30** |
| **Подтягивание из виса лежа / перекладина 90 см** | **19** | **13** | **11** |
| **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)** | **16** | **9** | **7** |