

**Спецификация
контрольно-измерительных материалов**

Вид работы: Контрольная работа
Учебный предмет: Физическая культура
Класс: 10 класс

1. Назначение работы

Оценка качества подготовки учащихся 10 классов по предмету «Физическая культура», определение уровня достижений учащимися планируемых результатов, предусмотренных ФГОС СОО по предмету «Физическая культура».

2. Документы, определяющие содержание и характеристики работы

Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480, в редакции приказов Минобрнауки РФ от 29.05.2014 № 1645, 31.12.2015 № 1578, 29.07.2017 №613);

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.09.2016 № 3/16).

3. Условия проведения работы, включая дополнительные материалы и оборудование

Дополнительные материалы и оборудование не требуются. Ответы на задания учащиеся записывают в тексте работы.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут без учета времени, отведенного на инструктаж учащихся.

5. Содержание и структура работы

Работа представлена двумя вариантами. Варианты работы равноценны по трудности, одинаковы по структуре, параллельны по расположению заданий: под одним и тем же порядковым номером во всех вариантах работы находится задание, проверяющее один и тот же элемент содержания.

Таблица 1.

№	Содержательные блоки
1.	Физическая культура как область знаний.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
3.	Физическое совершенствование. Спортивные игры.

Перечень проверяемых умений представлен в таблице 2.

Таблица 2.

№	Проверяемые умения
1.	Знание отличительных признаков физической культуры (умение устанавливать соответствие)
2.	Знание обеспечения базового уровня физической культуры (умение устанавливать соответствия)
3.	Знание основных принципов физической подготовки (умение устанавливать соответствия)
4.	Определение термина по признакам
5.	Знание техники физических упражнений (умение устанавливать соответствие)
6.	Знание нагрузки при выполнении физических упражнений (умение выполнять двигательные действия)
7.	Работа с текстовым историческим источником
8.	Знание комплекса ГТО (умение применять на практике)
9.	Знание правил спортивных игр (умение применять на практике)
10.	Работа с текстовым историческим источником
11.	Знание строевых приемов (умение выполнять двигательные действия)
12.	Знание истории Олимпийских игр
13.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь
14.	Знание правил спортивных игр (умение применять жесты судьи на практике).

15.	Анализ иллюстративного материала
16.	Определение уровня соревнований (множественный выбор)
17.	Знание правил спортивных игр (умение применять жесты судьи на практике)
18.	Задание на заполнение таблицы элементами, предложенными из списка
19.	Знание акробатических элементов (умение выполнять двигательные действия)
20.	Определение термина по признакам
21.	Определение термина по признакам
22.	Знание основ первой медицинской помощи
23.	Знание основных средств физической культуры
24.	Знание основ спортивных соревнований
25.	Анализ иллюстративного материала, знание акробатических элементов и виды спорта

В **Приложении 1** представлен обобщенный план работы.

В **Приложении 2** приведен демонстрационный вариант работы

В **Приложении 3** представлена система оценивания работы и ответы (ключи).

ПЛАН
демонстрационного варианта
годовой контрольной работы в 10 классе
по физической культуре

Используются следующие условные обозначения для типов заданий:

ВО – задание с выбором ответа;

КО – задание с кратким ответом;

РО – задание с развернутым ответом.

Используются следующие условные обозначения для уровней сложности:

Б – базовый уровень;

П – повышенный уровень;

В – высокий уровень.

№	Контролируемые элементы содержания (КЭС)	Планируемые результаты обучения (ПРО)	Тип задания	Уровень сложности	Баллы за выполнение задания
1.	Физическая культура как область знаний	умение устанавливать соответствие	ВО	Б	1
2.			ВО	Б	1
3.			ВО	Б	1
4.		уметь определять термин по признакам	ВО	Б	1
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	умение устанавливать соответствие	ВО	Б	1
6.		умение выполнять двигательные действия	ВО	Б	1
7.	Физическая культура как область знаний	уметь систематизировать историческую информацию	ВО	Б	1
8.		умение применять на практике	ВО	Б	1
9.	Физическое совершенствование. Спортивные игры	умение применять на практике	ВО	Б	1
10.	Физическая культура как область знаний	уметь систематизировать историческую информацию	ВО	Б	1
11.		умение выполнять двигательные действия	ВО	Б	1
12.		уметь работать с различными источниками	ВО	Б	1
13.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Уметь оказывать первую медицинскую помощь	ВО	Б	1
14.	Физическое совершенствование. Спортивные игры	уметь анализировать иллюстративный материал	ВО	Б	1
15.	Физическая культура как область знаний	уметь анализировать иллюстративный материал	ВО	Б	1
16.		Определять уровни соревнований	ВО	Б	1
17.	Физическое совершенствование. Спортивные игры	уметь анализировать иллюстративный материал	КО	П	2
18.	Физическая культура как область знаний	умение соотносить текст источника с характеристиками	КО	П	2
19.	Физическое совершенствование.	уметь анализировать иллюстративный материал	КО	П	2

	Гимнастика с основами акробатики				
20.	Физическая культура как	уметь определять термин по признакам	КО	П	2
21.	область знаний		КО	П	2
22.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Уметь оказывать первую медицинскую помощь	КО	П	2
23.	Физическая культура как область знаний	уметь определять термин по признакам	КО	П	2
24.	Физическое совершенствование. Спортивные игры	Знать основы спортивных соревнований	КО	П	2
25.	Физическая культура как область знаний	уметь определять виды спорта и его характеристики	РО	В	3

**Демонстрационный вариант
Годовая контрольная работа по физической культуре в 10 классе
ВАРИАНТ I**

Базовый уровень

1. **Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) развития резервных возможностей организма человека;
- б) физической подготовленности человека к жизни;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

3. **Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....**

- а) через систему образовательных учреждений.
- б) через физкультурно-спортивные клубы.
- в) непрерывно в течении всей жизни.
- г) самостоятельно.

4. **Физические упражнения – это:**

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

5. **Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

6. **Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:**

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

7. **Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:**

- а) Президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) Президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) Епископу собора Святого Петра.

8. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- а) 5 ступеней;
- б) 7 ступеней;
- в) 9 ступеней;
- г) 11 ступеней.

9. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....

- а) угловой удар;
- б) свободный удар;
- в) штрафной удар;
- г) 11-метровый удар.

10. Назовите легендарного голкипера 1960 г, который был награжден «Золотым мячом»:

- а) Лев Яшин; б) Дасаев; в) Игорь Нетто; г) Рональдо

11. По команде КРУГОМ!- выполняется следующая последовательность действий:

- а) ожидается команда «МАРШ!»
- б) поворот осуществляется в любую сторону;
- в) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180* и приставляя к правой ноге левую;
- г) осуществляем поворот прыжком на 180*.

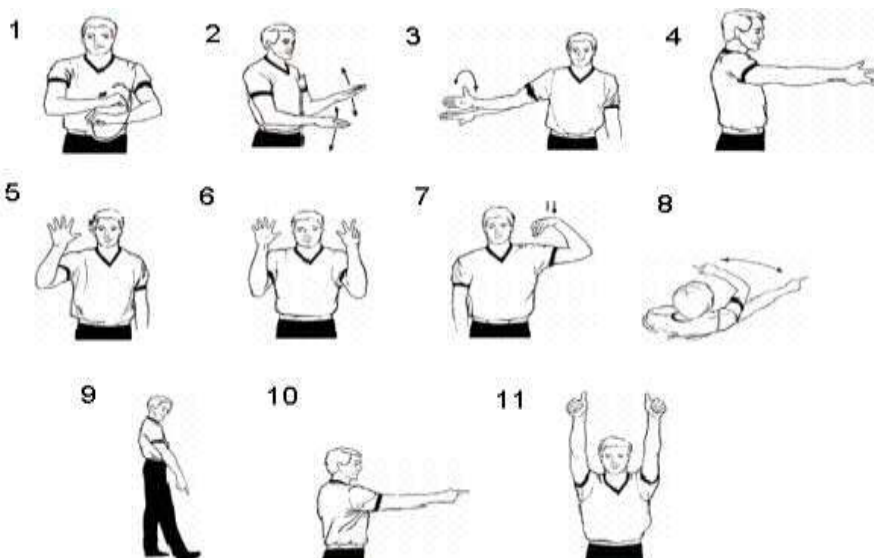
12. Кто участвует в параолимпийских играх:

- а) только мужчины; б) спортсмены; в) только женщины; г) спортсмены инвалиды;

13. При садах повреждена только кожа признаками, которых являются ощущение боли и кровотечение. Как правильно оказать медицинскую помощь пострадавшему:

- а) обработать перекисью водорода, смазать зеленкой и наложить пластырь/бинт
- б) приложить подорожник, наложить жгут.
- в) отстранить от выполнения упражнений
- г) доставить в медицинский пункт.

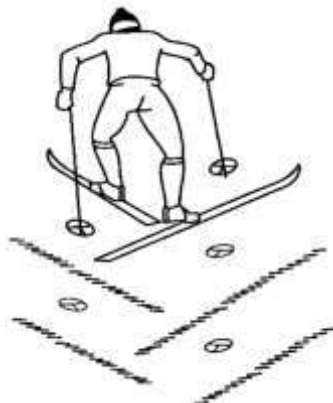
14. Укажите жест судьи нарушение правила 24-х секунд



15. На рисунке 1 показан...

- а) подъем «елочкой»; б) забегание; в) подъем «лестницей»;

рис.1

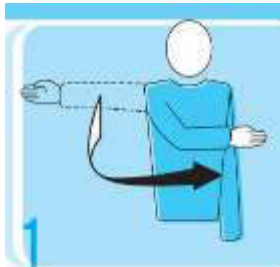


16. Соревнования самого высокого ранга – это

- а) чемпионат мира; б) кубок мира; в) олимпийские игры; г) спартакиада школьников.

Повышенный уровень

17. Что означает жест судьи в волейболе?



18. Сопоставьте название видов спорта и фамилии Олимпийских чемпионов-россиян на играх в Сочи 2014 года

№	Виды спорта	Олимпийские Чемпионы		
1.	Лыжные гонки	А) Сотникова Аделина		
2.	Фигурное катание	Б) Легков Александр		
3.	Скелетон	В) Третьяков Александр		
Ответ	1-	2-	3-	

19. Как называется акробатический элемент? _____



20. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как _____

21. Что обозначает в баскетболе термин «Дриблинг»? - _____

22. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как _____

23. Основным средством физической культуры является: _____

24. Основным идентификационным признаком участника соревнований является: _____

Высокий уровень

25. Как называется акробатический элемент и к какому виду спорта он относится (перечислите какие акробатические элементы вы изучаете в школе).



**Демонстрационный вариант
Годовая контрольная работа по физической культуре в 10 классе
ВАРИАНТ II**

Базовый уровень

1. Что понимается под физическим развитием человека?

- а) это высокая общая физическая работоспособность человека;
- б) это сформированность двигательных умений и навыков;
- в) это изменение телосложения;
- г) это изменения форм тела и функций организма на протяжении всей жизни.

2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а) развития резервных возможностей организма человека;
- б) физической подготовленности человека к жизни;
- в) сохранения и восстановления здоровья;
- г) подготовки к профессиональной деятельности.

3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....

- а) через систему образовательных учреждений.
- б) через физкультурно-спортивные клубы.
- в) непрерывно в течении всей жизни.
- г) самостоятельно.

4. Физические упражнения – это:

- а) – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- б) – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- в) – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- г) – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 160-180 уд/мин., принято обозначать как:

- а) малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

7. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- а) Президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) Президенту США Рузвельту;
- в) Епископу собора Святого Петра;
- г) Пьеру де Кубертену.

8. Сколько цифр в уникальном идентификационном номере (УИН) «Готов к труду и обороне»:

- а) 5;
- б) 7;
- в) 9;
- г) 11.

9. Розыгрыш мяча в волейболе начинается с ...?

- а) выброса;
- б) фолла;
- в) подачи;
- г) вбрасывания.

10. Назовите легендарного борца 60-х годов, трехкратный олимпийский чемпион:

- а) Арсен Фадзаев;
- б) Леван Тедиашвили;
- в) Александр Карелин;
- г) Рональдо.

11. По команде КРУГОМ!- выполняется следующая последовательность действий:

- а) ожидается команда «МАРШ!»
- б) поворот осуществляется в любую сторону;
- в) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180* и приставляя к правой ноге левую;
- г) осуществляем поворот прыжком на 180*.

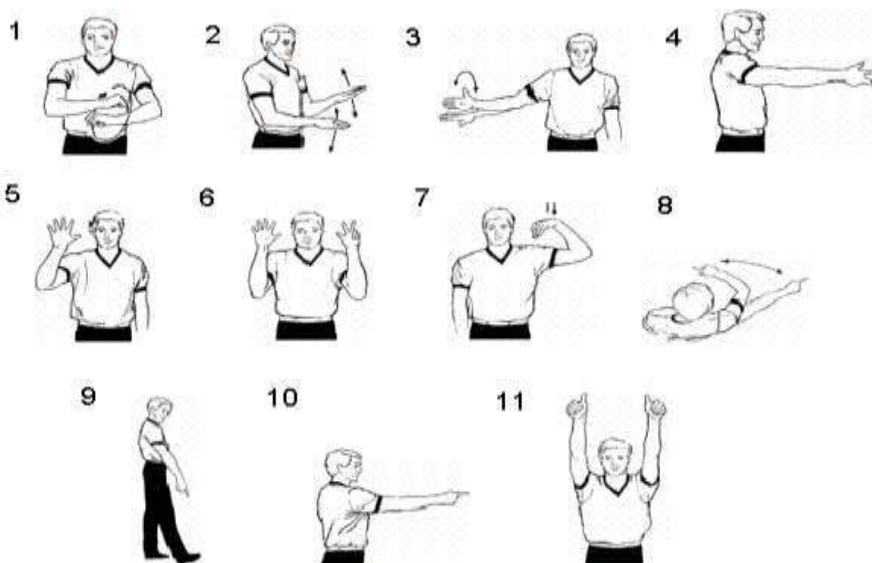
12. Кто участвует в параолимпийских играх:

- а) спортсмены инвалиды;
- б) спортсмены;
- в) только мужчины;
- г) только женщины.

13. Как оказать ПМП при открытом переломе?

- а) концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.
- б) погрузить обнаруженные костные отломки в рану, наложить стерильную повязку на рану и лёд, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности.
- в) осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающие лекарства и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

14. Укажите номер жеста судьи в баскетболе «Пробежка»



15. Определите на рисунке подъем «лесенкой»



16. Соревнования самого высокого ранга – это

- а) чемпионат мира; б) олимпийские игры; в) кубок мира; г) спартакиада школьников.

Повышенный уровень

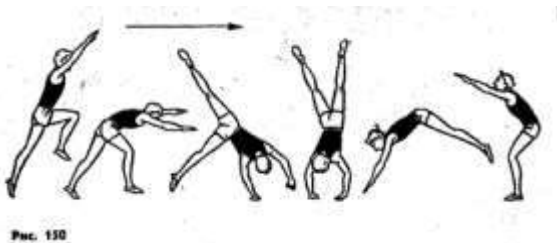
17. Что означает жест судьи в волейболе?



18. Сопоставьте название видов спорта и фамилии Олимпийских чемпионов-россиян на играх в Сочи 2014 года

№	Виды спорта	Олимпийские Чемпионы
1.	Лыжные гонки	А) Александр Третьяков
2.	Фигурное катание	Б) Александр Большунов
3.	Скелетон	В) Юлия Липницкая
Ответ	1- _____	2- _____
		3- _____

19. Как называется акробатический элемент? _____



20. Процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи _____

21. Что обозначает в баскетболе термин «Финт»?- _____

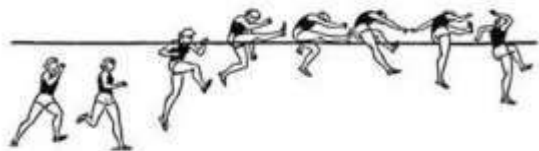
22. Боковое искривление позвоночника называется _____

23. Наука о здоровом образе жизни называется - _____

24. В честь нее олимпийской чемпионки по лыжным гонкам назван спорткомплекс в республике Коми. Напишите ее имя и фамилию: _____

Высокий уровень

25. Назовите полное название упражнения и к какому виду спорта оно относится (перечислите какие нормативы данного вида спорта, вы изучаете в школе).



**СИСТЕМА
оценивания работы**

ВАРИАНТ I

Задание с кратким ответом считается выполненным верно, если правильно указан вариант ответа.

Полный правильный ответ на задания 1 – 16, оценивается **1 баллом**; неполный, неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 17 – 24 оценивается **2 баллами**.

Полный правильный ответ на задание 25 оценивается **3 баллами**; если допущена одна ошибка, - 2 баллами; если ответ отсутствует - 0 баллов.

Максимальный балл за выполнение итоговой контрольной работы - **35 баллов**.

ОТВЕТЫ

№	ответ	Балл
1	A	1
2	B	1
3	A	1
4	B	1
5	B	1
6	B	1
7	B	1
8	Г	1
9	B	1
10	B	1
11	B	1
12	A	1
13	A	1
14	7	1
15	1	1
16	B	1
17	Подача	2
18	1-Б; 2-А; 3- В	2
19	Колесо	2
20	Силовая выносливость	2
21	Ведение мяча	2
22	Перелом	2
23	Урок	2
24	Номер	2
25	Подъем в упор силой	3

Критерии оценивания заданий с развернутым ответом (25)

25. Как называется акробатический элемент и к какому виду спорта он относится (перечислите какие акробатические элементы вы изучаете в школе).

Содержание верного ответа и указания по оцениванию

(допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа)

Правильный ответ должен содержать следующие элементы:

- 1) название упражнения - Подъем в упор силой, вид спорта – гимнастика.
- 2) Кувырки (вперед, назад); стойка на лопатках, голове, руках; лазанье по канату, подтягивание

на высокой перекладине; колесо; мостик.	
Указания к оцениванию	Баллы
Правильно указано полное название упражнения и вид спорта.	2
Приведены три верных акробатических элемента данного вида спорта	1
Приведен один элемент верного ответа или не содержит элементов верного ответа	0
<i>Максимальный балл</i>	3

**СИСТЕМА
оценивания работы**

ВАРИАНТ II

Задание с кратким ответом считается выполненным верно, если правильно указан вариант ответа.

Полный правильный ответ на задания 1 – 16, оценивается **1 баллом**; неполный, неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 17 – 24 оценивается **2 баллами**.

Полный правильный ответ на задание 25 оценивается **3 баллами**; если допущена одна ошибка, - 2 баллами; если ответ отсутствует - 0 баллов.

Максимальный балл за выполнение итоговой контрольной работы - **35 баллов**.

ОТВЕТЫ

№	ответ	Балл
1	А	1
2	В	1
3	А	1
4	В	1
5	Б	1
6	Б	1
7	Г	1
8	Г	1
9	В	1
10	А	1
11	В	1
12	Г	1
13	В	1
14	1	1
15	1	1
16	Б	1
17	Захват	2
18	1-Б; 2-В; 3- Б.	2
19	Сальто	2
20	Силовая выносливость	2
21	Обманное движение	2
22	Скалиоз	2
23	Валеология	2
24	Сметанина Раиса	2
25	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3

Критерии оценивания заданий с развернутым ответом (25)

25. Назовите полное название упражнения и к какому виду спорта оно относится (перечислите какие нормативы данного вида спорта, вы изучаете в школе).

Содержание верного ответа и указания по оцениванию (допускаются иные формулировки, не искажающие смысл ответа)	
Правильный ответ должен содержать следующие элементы: 1) название упражнения - Прыжок в высоту способом «перешагивания», вид спорта – легкая атлетика. 2) Бег на короткие дистанции 30,60,100м; бег на длинные дистанции 1000, 1500, 2000, 3000м.; Метание мяча, гранаты; челночный бег 3*10, прыжок в длину с места.	
Указания к оцениванию	Баллы

Правильно указано полное название упражнения и вид спорта.	2
Приведены три верных норматива данного вида спорта	1
Приведен один норматив верного ответа или не содержит элементов верного ответа	0
<i>Максимальный балл</i>	3

**НОРМЫ
выставления отметок**

Баллы	0-12	13-21	22-30	30-35
Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»