

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 11 класса составлена в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.07.2016 № 2/16-3);

Примерная программа воспитания, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 02.07.202 № 2/20).

Учебник: Физическая культура 10-11 класс. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2017 г.

Актуальность программы:

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

Основная цель государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения (*Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года*). Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения.

Физическое воспитание является учебным предметом, формирующим у учащегося жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена

Цель физического воспитания - воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

По причине отсутствия условий для проведения практических занятий, игр, спортивных соревнований – программа реализуется в форме преподавания лекционного материала с проверкой теории в различных формах (тесты, контрольные работы, сообщения, рефераты).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций и фильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Место предмета в учебном плане

В 10 классах в соответствии с ФГОС СОО изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Во исполнение распоряжения руководителя отдела контроля и надзора в сфере образования департамента образования Еврейской автономной области по причине отсутствия материально-технической базы и условий реализации практической части предмета количество часов на изучение предмета сокращено до 2 часов в неделю. Программа рассчитана на 68 учебных часов.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны уметь

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
цели и принципы современного олимпийского движения
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития
особенности функционирования основных органов и структур организма
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма
профилактики травматизма

Проводить:

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
приемы страховки и самостраховки
приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

Определять:

уровни индивидуального физического развития
функциональное состояние организма и физическую работоспособность
дозировку физической нагрузки

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре в условиях исправительного учреждения являются качественными, то есть характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение тем и разделов по предмету, за полугодие, результатов промежуточной аттестации, за учебный год.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (в теории)

В 11 на уроках физической культуры в условиях исправительного учреждения следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, знакомить с историей легкоатлетических дисциплин, с чемпионами и их достижениями, виды соревнований по легкой атлетике. В результате учащиеся должны знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

В результате учащиеся должны

Знать:

Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
Доврачебная помощь при травмах.

Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики

Гимнастика (в теории)

В 11 на уроках физической культуры в условиях исправительного учреждения следует давать знания по истории гимнастики в мировом и отечественном спорте, знакомить с чемпионами и их достижениями.

В результате учащиеся должны знать:

правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
названия строевых упражнений, акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках;
правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Уметь:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

Волейбол

В 11 классе продолжается углубленное изучение игры, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, приемов, поворотов, защитных действий, усложняется, анализируются записи игр олимпиад и чемпионатов.

В результате учащиеся должны

Знать:

правила безопасности на уроках волейбола;

терминологию волейбола;

в теории: технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

правила соревнований по волейболу.

Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.

Баскетбол

В 11 классе продолжается углубленное изучение игры, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, приемов, поворотов, ведения мяча, защитных действий, усложняется, анализируются записи игр олимпиад и чемпионатов.

В результате учащиеся должны

Знать:

правила безопасности на уроках баскетбола;

терминологию баскетбола;

в теории: технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

правила соревнований по волейболу.

Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола.

Футбол

Основная направленность – теоретическое изложение программного материала, знакомство с историей футбола, командами, чемпионами, анализ наиболее ярких игр мирового и отечественного футбола.

В результате учащиеся должны

Знать:

Правила безопасности на уроках футбола;

терминология футбола,

в теории: техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;

правила соревнований по футболу.

Уметь:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на футболе.

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол - во часов	Дата проведения	
				план	факт
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по охране труда.	1		
2	<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег. Понятие, значение, применение в различных видах спорта</i>	Развитие скоростных способностей. Теория, значение.	1		
3		Низкий и высокий старты. Особенности, различия, значение	1		
4		Стартовый разгон. Правила выполнения, условия успешного выполнения.	1		
5		Финальное усилие.	1		
6-8		Рекорды бега. Просмотр и обсуждение чемпионата мира по бегу	3		
9		Челночный бег. Марафоны, полумарафоны	1		
10		Переменный бег.	1		
11	<i>Метание</i>	Метание снарядов. История вида спорта. Виды. Метание копья. Теория. Рекорды	1		
12		Метание диска. Теория. Рекорды	1		
13		Метание ядра. Теория. Рекорды	1		
14	<i>Прыжки</i>	Значение прыжков в развитии силовых способностей и прыгучести	1		
15		Прыжок в длину (рекорды)	1		
16		Прыжки в высоту (рекорды)	1		
17	<i>Длительный бег</i>	Значение бега в развитии выносливости.	1		
18		Значение бега в развитии силовой выносливости	1		
19-20		Преодоление препятствий	2		
21-22		Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.	2		
23-24		Гладкий бег	2		
25		Акции, связанные с бегом	1		
26	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни.	1		
27		Остановки, передвижение, повороты в волейболе	1		
28		Ходьба, бег, перемещение в волейболе	1		
29		Комбинации из освоенных стоек и перемещений в волейболе	1		
30		Передача мяча двумя руками над собой (просмотр видеосюжетов)	1		
31		Передача двумя руками сверху во встречных колоннах(просмотр видеосюжетов)	1		
32		Передача мяча в прыжке через сетку(просмотр видеосюжетов)	1		
33		Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру (просмотр видеосюжетов)	1		
34		Прием мяча, отскочившего от стены(просмотр видеосюжетов)	1		
35		Прием мяча от подачи (просмотр видеосюжетов)	1		
36		Прием мяча в парах (просмотр видеосюжетов)	1		
37		Подачи мяча из-за лицевой(просмотр видеосюжетов)	1		

38		Подачи в левую, правую половины площадки (просмотр видеосюжетов)	1		
39		Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1		
40		Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1		
41		Нападающий удар.	1		
42		Блокирование. Овладение техникой защитных действий	1		
43		Просмотр и обсуждение игр сборной России на ЧМ 2018	1		
44		Просмотр и обсуждение игр сборной России на ЧМ 2018	1		
45		Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1		
46	Гимнастика	Режим питания при занятиях спортом	1		
47		Длинный кувырок вперед в гимнастике	1		
48		Кувырок через препятствия высотой 90 см (теория).	1		
49		Переворот в сторону. Равновесие на одной ноге. Применение элемента в различных видах спорта	1		
50-51		Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Применение элемента в различных видах спорта	2		
52		Виды комбинаций из акробатических элементов	1		
53		Применение акробатической комбинации (просмотр видеосюжетов)	1		
54		ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1		
55		Упражнения в висах и упорах. Рекорды и чемпионы Упражнения с гимнастической скамейкой. Рекорды и чемпионы			
56		Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Рекорды и чемпионы.	1		
57-60		Просмотр и обсуждение выступлений чемпионов в подвидах	4		
61		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
62	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки (теория)	1		
63	Легкая атлетика	Условия безопасных занятий бегом. Правила оказания доврачебной помощи.	1		
		Длительный бег и развитие выносливости. Переменный бег	1		
64		Бег и тенденции его развития в России	1		
65		Спортивная ходьба или бег? Всегда ли полезно бегать?	1		
66	Футбол	История, правила Передвижения. Остановки	1		
67		Ведения мяча с обводкой. Отбор мяча у соперника Остановка мяча. Стандарты. Штрафной удар. Просмотр игры	1		
68		Туризм	1		

Образовательные Интернет – ресурсы

Интернет-ресурсы по физической культуре

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... www.nlr.ru/Ресурсы...sport/about.php

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: о... edu.ru/modules.php...

Тесты по физической культуре для 11 класса.

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность
2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия
3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?
А) за честное судейство
Б) за победы на трех Олимпиадах
В) за честную и справедливую борьбу
Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А) метания
Б) прыжки
В) кувырки
Г) бег
5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика
7. Назовите основные физические качества.
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
А) соревнование
Б) физкультурная пауза
В) урок физической культуры
Г) утренняя гимнастика
9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
А) 9 м
Б) 10 м
В) 11 м
Г) 12 м
21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
А) форвард
Б) голкипер
В) стоппер
Г) хавбек
22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
А) УЕФА
Б) ФИФА
В) ФИБА
Г) ФИЛА
23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
А) Бразилия
Б) Испания
В) Германия
Г) Англия
24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев
25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.
А) «нырок»
Б) «ножницы»
В) «перешагивание»
Г) «фосбери-флоп»
26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
А) бег на 5000 метров
Б) кросс
В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег
27. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком
28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
А) быстрота
Б) сила
В) выносливость
Г) ловкость
29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –
А) гонка на 30 км
Б) гонка на 50 км
В) гонка на 60 км
Г) гонка на 70 км

30. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

Ответы на тесты по физической культуре для 11 класса.

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
Б) в период проведения игр прекращались войны
2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
В) Международный олимпийский комитет
3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?
В) за честную и справедливую борьбу
4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
Г) бег
5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
Б) выносливость
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
Б) гимнастика
7. Назовите основные физические качества.
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
В) урок физической культуры
9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...
Г) борьбе
10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
Г) вис
11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
г) группировка
12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...
Б) присед
13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?
1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»
В) 1,4,5
14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в
В) США
15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
Б) по часовой стрелке
16. Игра в баскетболе начинается....
Г) спорным броском в центральном круге.
17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
А) 5
18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

В) 11

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

В) 11 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

Б) ФИФА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

Г) Англия

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

Г) «фосбери-флоп»

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

В) бег на 100 метров

27. Кросс – это –

В) бег по пересеченной местности

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

В) выносливость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

Б) гонка на 50 км

30. Главный элемент тактики лыжника-

В) распределение сил