**Раздел 1. Спецификация контрольно-измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации в 2024-2025 учебном году**

**По физической культуре в 10 классе**

1. **Назначение работы**

Цель - контроль усвоения предметных и (или) метапредметных результатов образования по учебному предмету «Физическая культура», установление их в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта соответствующего уровня образования.

**2. Документы, определяющие содержание проверочной работы**

Содержание КИМ определяется на основе требований федерального государственного образовательного стандарта СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 и федеральной образовательной программы СОО, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023.

**3.Подходы к отбору содержания проверочной работы**

 КИМ основаны на системнодеятельностном, уровневом и комплексном подходах к оценке образовательных достижений, наряду с предметными результатами освоения основной образовательной программы СОО оценивается также достижение метапредметных результатов, включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные).

Тексты заданий в целом соответствуют формулировкам, принятым в учебниках, включенных в федеральный перечень учебников, допущенных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ СОО.

**4. Структура проверочной работы**

КИМ состоит из 1 частей, включающих в себя 25 заданий с кратким ответом.

**5. Кодификатор проверяемых элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Кодификатор** | **Спецификация** | **Уровень** |
| 3-5,11,13,16,20 | Способы двигательной физической деятельности. | Двигательные действия, физические качества, физическаянагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Б  |
| 8-10,12,14,15,17-19,21-25 | Физическое совершенствование | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Легкая атлетика. Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике и гимнастике. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Командные (игровые) виды спорта. Технико-тактические действия. Лыжная подготовка. | Б |
| 1,2,6,7, | Физическая культура как область знаний | История и современное развитие физической культуры спорта. Современное представление о физической культуре.Правовые нормы. | Б |

**6.Распределение заданий проверочной работы по уровню сложности**

Все задания относятся к базовому уровню сложности.

**7. Продолжительность итоговой диагностической работы**

На выполнение работы отводится 40 минут.

**8. Дополнительные материалы и оборудование.**

Дополнительные материалы и оборудование не используются.

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

Правильно выполненная работа оценивается 25 баллами.

Каждое правильно выполненное задание оценивается 1 баллом.

Задание считается выполненным верно, если обучающийся записал номер правильного ответа. Задание считается невыполненным в следующих случаях:

* записан номер неправильного ответа;
* записаны номера двух и более ответов, даже если среди них указан и номер правильного ответа;
* номер ответа не записан.

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается общий балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале.

**Шкала перевода набранных баллов в отметку:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка**  | **Количество баллов** |
| **5** | 22-25 |
| **4** | 13-21 |
| **3** | 7-13 |
| **2** | 4-6 |
| **1** | 0-3 |

 **Тест 10 класс**

 Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1 вариант**

**1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта**

а) Конституция РФ в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»

с) оба варианта верны

**2.Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения**

а) Гиппократ в) Аристотель с) Гален

**3. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет**

а) 100-150 уд. мин. в) 72-84 уд. мин. с) ниже 60 уд. мин.

**4. Утомление – это**

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

в) регулярное нарушение функций человека

с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

**5. К функциям спорта относятся:**

а) социализирующая в) регламентирующая с) подготовительная

**6. Девиз Олимпийского движения гласит**

а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой

в) Мы за толерантность и спорт!

с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

**7. Назовите основателя современных Олимпийских игр**

а) Пьер Де Кубертен в) Пьер Фон Кубертен с) Пьер Де Камертон

**8.** **Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол**

а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

в) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды

с) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

**9.** **При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

а) низкий старт в) высокий старт с) вид старта по желанию бегуна

**10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:**

а) более интенсивной в) более лёгкой с) обычной

**11. Осанкой называется:**

а) силуэт человека

 в) привычная поза человека в вертикальном положении

с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

**12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) тяжелая атлетика в) гимнастика с) современное пятиборье

**13.** **Назовите основные физические качества:**

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) произвольно в) по часовой стрелке с) по указанию тренера

15. **Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

а) 5 в) 6 с) 7

**16. Физическими упражнениями принято называть:**

а) многократное повторение двигательных действий

в) движения, способствующие повышению работоспособности

с) определенным образом организованные двигательные действия

**17**. **Строевые упражнения в гимнастике – это**

а) совместные действия в строю в) упражнения на снарядах

с) совместные общеразвивающие упражнения

**18. Утренняя гимнастика относится к …**

а) образовательно-развивающей гимнастике в) оздоровительной гимнастике

с) спортивной гимнастике

**19. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы**

а) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый в) классический и свободный

с) по равнине, на подъеме и под уклон

**20. В чем заключается первая помощь при ранениях?**

а) Наложение повязки и транспортной шины

в) Введение противостолбнячной сыворотки

с) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

**21.  Игра в баскетбол продолжается:**

а) два периода по 10 мин. каждый; в) четыре периода по 10 мин. каждый;

с) четыре периода по 15 мин. каждый

**22. Назовите способ плавания, представленный на картинке**



а) плавание на боку с выносом руки в) баттерфляй на спине с) кроль на спине

**23. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом**

а) с низкого старта в) с разминки с) с тренировки выносливости

**24.** **С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

а) 9 м в) 10 м с) 11 м

**25.** **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…**

а) «с разбега» в) «перешагиванием» с) «перекатом»