

## Рекомендації до виконання контрольної роботи з фізичної культури (11 клас)

### *Основними видами завдань є:*

Вашій увазі пропонується 36 тестових завдань, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з предмета «Фізична культура».

До кожного із завдань запропоновано варіанти відповідей, серед яких є одна правильна.

Будьте уважними при заповненні бланку відповідей. Не забувайте вказати своє прізвище, ім'я, клас. Обраний вами один з варіантів позначайте у відповідних строках.

Якщо бланк для відповідей особливого зразка не використовується, то на листку паперу запишіть своє прізвище, ім'я, клас. А нижче зазначте номери питань та варіанти відповідей відповідно.

Не поспішайте! Виправлення в бланку відповідей розцінюються як помилки!

### *Критерії оцінювання*

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 36, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів.

Рівень навчальних досягнень	Тестові завдання (бали)	Оцінка за 12-бальною шкалою
Низький	0 – 3	1
	4 – 6	2
	7 – 9	3
Середній	10 – 12	4
	13 – 15	5
	16 – 18	6
Достатній	19 – 21	7
	22 – 24	8
	25 – 27	9
Високий	28 – 30	10
	31 – 33	11
	34 – 36	12

*Завдання виконуються на бланку відповіді від руки, сканується та відправляється на електронну пошту [yerokhina84@gmail.com](mailto:yerokhina84@gmail.com)*

*Оригінал бланку відповіді збережіть та здайте в навчальний заклад при відвідуванні*

## **Контрольна робота з фізичної культури для учнів 11 класу (екстернат)**

**1. Дайте визначення поняття «фізична підготовленість»:**

- А. Цілеспрямоване засвоєння рухів і розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання певного виду діяльності людини (професійної або спортивної)
- Б. Високі результати у професійній і спортивній діяльності
- В. Закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя

**2. На що спрямований здоровий спосіб життя?**

- А. На підтримку гарного настрою
- Б. На збереження і зміцнення здоров'я
- В. На підвищення професійної майстерності

**3. Стандартні розміри баскетбольного майданчика (довжина і ширина – у метрах) складають:**

- А. 26 x 13 м
- Б. 24 x 12 м
- В. 28 x 15 м

**4. Укажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищувати під час занять фізичними вправами**

- А. 120 уд. /хв.
- Б. 180 уд. / хв.
- В. 200 уд. / хв.

**5. Назвіть вправу, що належить до акробатичних:**

- А. Вис на перекладині
- Б. Перекид вперед
- В. Опорний стрибок

**6. Укажіть кількість фаз стрибка у довжину з розбігу:**

- А. 3
- Б. 4
- В. 5

**7. Назвіть місто, де було проведено перший футбольний матч в Україні:**

- А. м. Київ
- Б. м. Львів
- В. м. Донецьк

**8. Назвіть візуальні ознаки фізичної перевтоми:**

- А. Нудота

- Б. Підвищена пітливість
- В. Координовані рухи

**9. Хвилиний обсяг крові - це...**

- А. Кількість крові, яку серце перекачує впродовж однієї хвилини
- Б. Шістдесятя частина загального обсягу крові в організмі людини
- В. Кількість крові, яка виробляється в організмі протягом однієї хвилини

**10. Що таке тактика гри?**

- А. Набір технічних прийомів
- Б. Переміщення гравців по полю
- В. Взаємодія всіх гравців у досягненні командних цілей

**11. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віктор Чукарін, Лариса Латиніна, Поліна Астахова, Борис Шахлін, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Валерій Гончаров:**

- А. Плавання
- Б. Легка атлетика
- В. Спортивна гімнастика

**12. Укажіть час, який дається командам на відпочинок між партіями у волейболі:**

- А. Не дається зовсім
- Б. 3 хв
- В. 10 хв

**13. Вкажіть розмір волейбольного майданчика**

- А. 8 м x 16 м
- Б. 12 м x 24 м
- В. 9 м x 18 м

**14. Укажіть визначення поняття «гігієна»:**

- А. Наука про здоров'я
- Б. Наука про чистоту
- В. Наука про загартування

**15. Доповніть визначення «Фізична культура (у широкому розумінні) – це:**

- А. Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей
- Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
- В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності

**16. Укажіть, якого року і де відбулися I Міжнародні Олімпійські ігри:**

- А. 1896 р. Афіни (Греція)
- Б. 776 р. Рим (Італія)
- В. 1900 р. Париж (Франція)

**17. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «спритність»**

- А. Здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними, точними руховими діями і перебудувувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла
- Б. Здатність людини долати зовнішній опір
- В. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль

**18. Укажіть назву заходу, спрямованого на безпечне виконання вправ:**

- А. Візуальний контроль за виконанням вправ
- Б. Допомога
- В. Страхівка

**19. Яку фізичну якість розвиває човниковий біг 4x9 м.:**

- А. Швидкість
- Б. Спритність
- В. Витривалість

**20. Укажіть вид бігу, довжина якого 42км 195 м:**

- А. Стипль-чез
- Б. Марафонський біг
- В. Біг з перешкодами

**21. Які дії є порушенням правил при подачі м'яча у волейболі?**

- А. Гравець виконав стрибок перед подачею
- Б. Гравець ударив кілька раз м'ячем об підлогу
- В. Гравець заступив ногою простір майданчика

**22. Вкажіть назву кута між напрямом на географічну північ і тим напрямом, у якому необхідно рухатися, називається**

- А. Азимут
- Б. Периметр
- В. Орієнтування

**23. Укажіть, у якій фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза:**

- А. Політ
- Б. Розбіг
- В. Відштовхування

**24. Укажіть, з яких частин складається урок фізичної культури:**

- А. Вступної, основної, заключної
- Б. Підготовчої, основної, заключної
- В. Вступної, підготовчої, основної, заключної

**25. Доповніть визначення «Сукупність елементів і з'єднань з чітко зазначеним початковим і кінцевим елементами – це...»**

- А. Елемент
- Б. Вправа
- В. Комбінація

**26. Коли дозволяється гравцям кожної команди мінятися місцями на майданчику під час гри у волейбол?**

- А. Після того, як відбулася подача ;
- Б. Перед подачею м'яча ;
- В. Під час подачі м'яча.

**27. Чим відрізняється біг від ходьби?**

- А. Фазою польоту
- Б. Фазою відштовхування
- В. Фазою приземлення

**28. Як називається технічний елемент гри у волейбол, який застосовують для протидії атакуючим ударам суперника?**

- А. Кидок м'яча
- Б. Блокування
- В. Передача м'яча

**29. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:**

- А. Стипль-чез
- Б. Марафон
- В. Крос

**30. Найпростіший комплекс загальнорозвивальних вправ починається з вправи:**

- А. Для м'язів ніг
- Б. По типу потягування
- В. Махового характеру.

**31. Чи зараховується у футболі гол, якщо м'яч після удару від воріт потрапляє у ворота?**

- А. Зараховується тільки у чужі ворота
- Б. Не зараховується
- В. Зараховується при влученні у любі ворота

**32. Легку атлетику спортсмени часто називають:**

- А. Королевою спорту
- Б. Принцесою стадіону.
- В. Царицею спортивного залу.

**33. Два очка в баскетболі зараховується під час кидка в корзину:**

- А. Із зони нападу
- Б. З будь-якої точки майданчика
- В. Із зони захисту

**34. Коли призначається кутовий удар?**

- А. Коли м'яч, який торкнувся захисника, пересік лінію воріт, але гол не був забитий
- Б. Коли м'яч торкнувся гравця та вийшов за бокову лінію
- В. Коли гравець отримав жовту картку в штрафному майданчику

**35. Який результат зараховується під час стрибків у довжину з розбігу?**

- А. Перший;
- Б. Третій;
- В. Кращий

**36. За програмою багатоборства в гімнастиці жінки змагаються:**

- А. Акробатика, колода, бруси різновисокі, перекладина
- Б. Акробатика, бруси різновисокі, колода, кінь
- В. Акробатика, колода, бруси різновисокі, опорний стрибок

**Контрольна робота  
з фізичної культури  
учня 11 класу (екстернат)  
Економіко-гуманітарного ліцею N8 імені Василя Стуса  
Краматорської міської ради Донецької області**

П.І.Б. \_\_\_\_\_

**Роботу надіслати на пошту [yerokhina84@ukr.net](mailto:yerokhina84@ukr.net)**

№ завдання	Варіант відповіді
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	