Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №45 имени Д. И. Блынского г. Орла

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А.Стародубцева

Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

за курс 11 класса

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

за курс 11 класса

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по «ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

за курс 11 класса

(ДЕМОВЕРСИЯ)

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по «Физической культуре» за курс 11 класса

**Целью** проведения промежуточной аттестации по физической культуре в форме собеседования

в 11 классе является:

- контроль усвоения знаний по предмету физическая культура

**Форма проведения:** собеседование

**Время выполнения**: 20 минут

Собеседование включает в себя 3 вопроса

**Контролируемые элементы содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ задания** | Контролируемый элемент содержания |
| **1** | Расскажите об олимпийском огне и его эстафете |
| **2** | Что такое малоподвижный образ жизни? К чему он может привести? |
| **3** | Расскажите о правилах любой спортивной командной игры. |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Правильно даны ответы на все три вопроса – оценка «5»

Правильно даны ответы на два вопроса – оценка «4»

Правильно дан ответ на один вопрос – оценка «3»

Нет ответа не на один из вопросов – оценка «2»

**КЛЮЧИ:**

1. **Расскажите об олимпийском огне и его эстафете.**

Олимпийский огонь, символизирующий мир и единство, является одним из основных церемониальных элементов Олимпийских игр современности. Впервые после возобновления традиции проведения Олимпиад он появился на IX летних Играх 1928 года, проходивших в Амстердаме (Нидерланды).

Эстафета олимпийского огня была впервые проведена в 1936 году накануне летних Игр в Берлине (Германия).

В настоящее время зажжение олимпийского огня в Греции является традиционным событием, предваряющим эстафеты летних и зимних Игр. Как правило, церемонию проводят изображающие древнегреческих жриц актрисы. Одна из них зажигает огонь с помощью параболического зеркала, фокусирующего солнечные лучи. Затем на протяжении нескольких месяцев проходит его эстафета, завершающаяся в день открытия Игр зажжением специальной чаши в городе - хозяине Олимпиады.

1. **Что такое малоподвижный образ жизни? К чему он может привести?**

Малоподвижный образ жизни, или гиподинамия – это недостаточное количество физических нагрузок средней и/или высокой интенсивности относительно рекомендуемого уровня. Последствия малоподвижного образа жизни разнообразны, такие как: атеросклероз; излишний вес; артериальная гипертензия; хроническая ишемия сердца и мозга; инсульты; эндокринно-обменные расстройства; депрессии, неврозы; остеохондроз, сколиоз, остеопороз; заболевания бронхолегочной системы.

Как видно, недостаток двигательной активности так или иначе влияет на все органы и системы, приводя к их дисфункции.