

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 им. Б.П. Агапитова
с углубленным изучением предметов музыкально-эстетического цикла»
города Магнитогорска

Приложение № 1
к ООП ООО
ФГОС

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
предмет: Физическая культура
8 класс

составители
учителя физической культуры
Деренюк Анастасия Константиновна
Егорова Марина Владиславовна
Тараненко Наталья Геннадьевна
Щукин Николай Геннадьевич

Магнитогорск

Полугодовая контрольная работа 8 класс

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 8 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание волейбола терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5
1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

2.4 Продолжительность работы

На выполнение итоговой контрольной работы (промежуточной аттестации) в 6 классах отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

2.6 Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами	базовый	1

		оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	волейбол	Выполнять волейбольные комбинации на спортивных площадках из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	Знания о физической культуре
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их

	динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
3	Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
4	Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила знаменитых спортсменов Челябинской области

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

**Полугодовая контрольная работа
по физической культуре
8 класс**

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Вариант 1

1. Русские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх...

- а) 1924 г
- б) 1920 г
- в) 1912 г
- г) 1908 г

2. Кто из русских спортсменов впервые стал Олимпийским чемпионом и в каком виде спорта

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| а) Л.Скобликова | 1. Фигурное катание |
| б) Г.Кулакова | 2. Борьба |
| в) Н.А.Панин-Коломенкин | 3. Хоккей |
| г) В.Кузнецов | 4. Лыжные гонки |

3. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

5. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

6. Сколько основных игроков, входят в состав команды по баскетболу?

- а) Шесть
- б) Семь
- в) Пять
- г) Один

7. Что такое физическое упражнение?

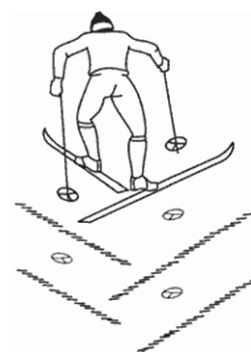
- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

8. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

9. Определите вид подъема, изображенного на рисунке.


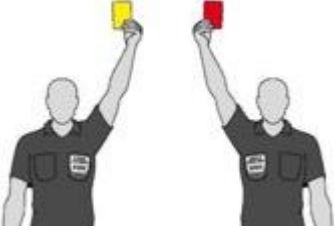

- а) подъем «елочкой»
- б) подъем скользящим шагом
- в) подъем «лесенкой»
- г) подъем ступающим шагом



10. Стрелками определить правильное название жестов по футболу.

судьи

<p>1.</p>	<p>а) Тайм- аут</p>
<p>2.</p>	<p>б) Гол</p>
<p>3.</p>	<p>в) Нарушение</p>

<p>4.</p> 	<p>г) Начало игры</p>
<p>5.</p> 	<p>д) Штрафной удар</p>
<p>6.</p> 	<p>е) Карточка</p>

11. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

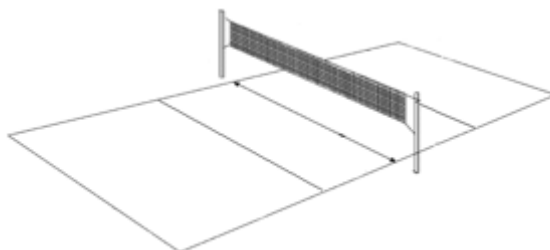
12. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

13. С чего начинается игра в баскетболе...

- а) игра начинается с команды которая старше
- б) игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге
- в) игра начинается с ударов

14. Напишите название площадки. Опишите все линии и размеры площадки.



- 15. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...**
- 16. Марафон – это бег на дистанцию:**
- а) 42 км;
 - б) 41 км;
 - в) 42 км 195м;
 - г) 41 км 905м.
- 17. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**
- а) Страховкой
 - б) Вниманием
 - в) Опасность
 - г) Объяснением
- 18. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**
- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
 - б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
 - в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
 - г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
- 19. Перечислить спортивные сооружения Магнитогорска....**
- 20. Написать все виды спорта в городе Магнитогорске....**

Вариант № 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. **В каком году был создан Международный олимпийский комитет?**
 - а) в 1896 году;
 - б) в 1911 году;
 - в) в 1894 году;
 - г) в 1908 году.

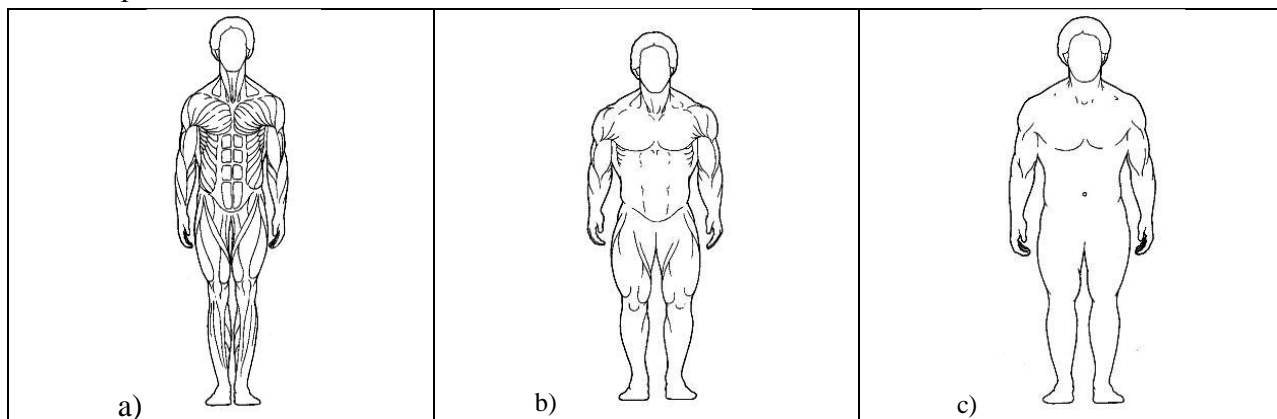
2. **Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...**
 - а) Анри де Байе-Латур.
 - б) Деметриус Викелас.
 - в) Пьер де Кубертен.
 - г) Мишель Бреаль.

3. **Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**
 - а) затылком, ягодицами, пятками
 - б) лопатками, ягодицами, пятками
 - в) затылком, спиной, пятками
 - г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

4. **Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит...**
 - а) Деметриусу Викеласу.
 - б) Анри Дидону.
 - в) Аристотелю.
 - г) Жан Жаку Руссо.

5. **Назовите три основных типа телосложения:**
 1. Нормостеник

2. Астеник
3. Гиперстеник



6. Укажите количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого значка IV ступени комплекса ГТО:

- a) 6
- b) 7
- c) 8
- d) 9

7. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

- a) у подножия горы Олимп (Греция).
- b) на Олимпийском стадионе в Афинах.
- c) на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
- d) в Олимпии под эгидой МОК.

8. Основой методики воспитания физических качеств является...

- a) выполнение физических упражнений
- b) возрастная адекватность нагрузки.
- c) обучение двигательным действиям.
- d) постепенное повышение силы воздействия.

9. Вам представлен спортивный инвентарь. Напишите их правильные названия:



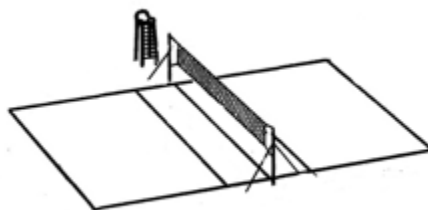
10. При выполнении упражнений, вдох не следует делать во время:

- a) вращений и поворотов тела;
- b) возвращения в исходное положение после наклона;
- c) ходьбы на носках;
- d) прогибания туловища назад.

11. Физические качества – это:

- a) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- b) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- c) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- d) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**12. Напишите название площадки.
Опишите все линии и размеры площадки.**



13. Поддача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- a) игроком задней линии.
- b) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- c) в левом или правом углу площадки.
- d) через пять секунд после свистка судьи.

14. Различают три группы способов лыжных ходов:

- a) попеременные;
- b) комбинированные;
- c) одновременные;
- d) прямолинейные.

15. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?







- a) Страховкой
- b) Вниманием
- c) Опасность
- d) Объяснением

16. Во время первых занятий, ориентированных на повышение абсолютной силы, величина отягощений должна составлять не менее % от максимального веса, который может поднять занимающийся.

- a) 10-20
- b) 30-40
- c) 50 – 60

d) 60 – 70

17. Стрелками определить правильное название жестов судьи по футболу.

1. 	а) Тайм- аут
2. 	б) Гол
3. 	с) Нарушение
4. 	д) Начало игры
5. 	е) Штрафной удар
6. 	ф) Карточка

- 18. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...**
- a) подготовительной части занятия.
 - b) начале основной части занятия.
 - c) середине основной части занятия.
 - d) конце основной части занятия.
 - e)
- 19. Назовите паралимпийского чемпиона челябинской области...**
- 20. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, обозначается как...**

Годовая контрольная работа по физической культуре 8 класс

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 8 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 6) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 7) задания на установление хронологических событий (3);
- 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 10) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание волейбола терминологии.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Вариант 1

- 21. Русские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх...**
- д) 1924 г
 - е) 1920 г
 - ж) 1912 г
 - з) 1908 г
- 22. Кто из русских спортсменов впервые стал Олимпийским чемпионом и в каком виде спорта**
- д) Л.Скобликова 1. Фигурное катание
 - е) Г.Кулакова 2. Борьба
 - ж) Н.А.Панин-Коломенкин 3. Хоккей
 - з) В.Кузнецов 4. Лыжные гонки
- 23. Под физической культурой понимается:**
- д) часть культуры общества и человека;
 - е) процесс развития физических способностей;
 - ж) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
 - з) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
- 24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- д) координации движений;
- е) техники движений;
- ж) быстроты реакции;
- з) скоростной силы.

25. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- д) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- е) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- ж) регулярно заниматься физическими упражнениями
- з) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

26. Сколько основных игроков, входят в состав команды по баскетболу?

- д) Шесть
- е) Семь
- ж) Пять
- з) Один

27. Что такое физическое упражнение?

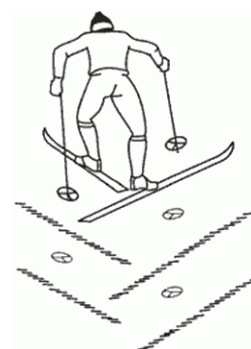
- г) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- д) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- е) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

28. В баскетболе запрещены:





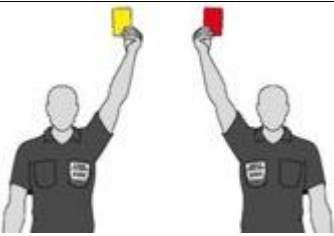

- д) игра руками;
- е) игра ногами;
- ж) игра под кольцом;
- з) броски в кольцо.

29. Определите вид подъема, изображенного на рисунке.

- д) подъем «елочкой»
- е) подъем скользящим шагом
- ж) подъем «лесенкой»
- з) подъем ступающим шагом



30. Стрелками определить правильное название жестов судьи по футболу.

1. 	а) Тайм- аут
2. 	б) Гол
3. 	с) Нарушение
4. 	д) Начало игры
5. 	е) Штрафной удар
6. 	ф) Карточка

31. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

- г) вис;
- д) упор:
- е) хват.

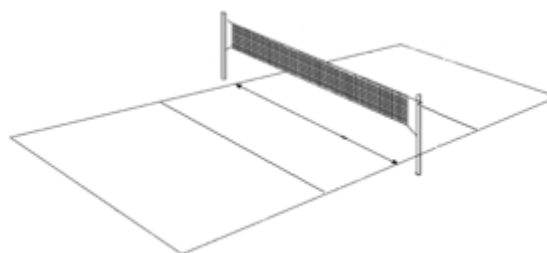
32. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

- г) против хода часовой стрелки;
- д) по желанию;
- е) по ходу часовой стрелки.

33. С чего начинается игра...

- г) игра начинается с команды которая старше
- д) игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге
- е) игра начинается с ударов

34. Напишите название площадки. Опишите все линии и размеры площадки.



35. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...

36. Марафон – это бег на дистанцию:

- д) 42 км;
- е) 41 км;
- ж) 42 км 195м;
- з) 41 км 905м.

37. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- д) Страховкой
- е) Вниманием
- ж) Опасность
- з) Объяснением

38. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

39. Перечислить спортивные сооружения Магнитогорска....

40. Написать все виды спорта в городе Магнитогорске....

Вариант № 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

21. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?

- д) в 1896 году;
- е) в 1911 году;
- ж) в 1894 году;
- з) в 1908 году.

22. Первым Президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...

- д) Анри де Байе-Латур.
- е) Деметриус Викелас.
- ж) Пьер де Кубертен.
- з) Мишель Бреаль.

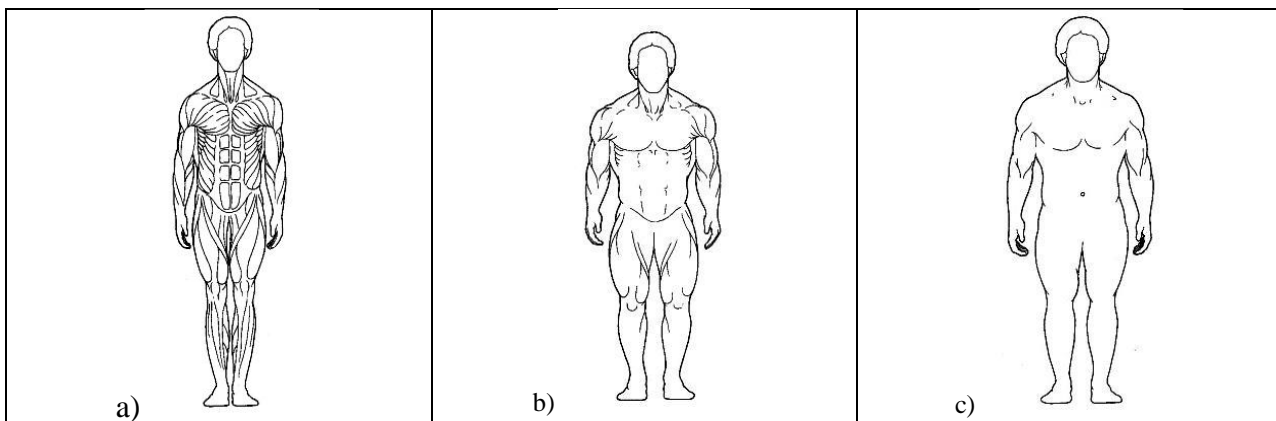
23. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- с) затылком, спиной, пятками
- д) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

24. Авторство олимпийского девиза «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ» принадлежит...

- д) Деметриусу Викеласу.
- е) Анри Дидону.
- ж) Аристотелю.
- з) Жан Жаку Руссо.
- и)

25. Назовите три основных типа телосложения:



26. Укажите количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения золотого значка IV ступени комплекса ГТО:

- e) 6
- f) 7
- g) 8
- h) 9

27. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...

- e) у подножия горы Олимп (Греция).
- f) на Олимпийском стадионе в Афинах.
- g) на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
- h) в Олимпии под эгидой МОК.

28. Основной методики воспитания физических качеств является...

- e) выполнение физических упражнений
- f) возрастная адекватность нагрузки.
- g) обучение двигательным действиям.
- h) постепенное повышение силы воздействия.

29. Вам представлен спортивный инвентарь. Напишите их правильные названия:



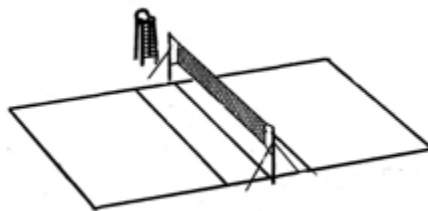
30. При выполнении упражнений, вдох не следует делать во время:

- e) вращений и поворотов тела;
- f) возвращения в исходное положение после наклона;
- g) ходьбы на носках;
- h) прогибания туловища назад.

31. Физические качества – это:

- e) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- f) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- g) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- h) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

32. Напишите название площадки. Опишите все линии и размеры площадки.



33. Поддача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...

- e) игроком задней линии.
- f) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- g) в левом или правом углу площадке.
- h) через пять секунд после свистка судьи.

34. Различают три группы способов лыжных ходов:

- e) попеременные;
- f) комбинированные;
- g) одновременные;
- h) прямолинейные.






35. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- e) Страховкой
- f) Вниманием
- g) Опасность
- h) Объяснением

36. Во время первых занятий, ориентированных на повышение абсолютной силы, величина отягощений должна составлять не менее % от максимального веса, который может поднять занимающийся.

- e) 10-20
- f) 30-40
- g) 50 – 60
- h) 60 – 70

37. Стрелками определить правильное название жестов судьи по футболу.

<p>1. </p>	<p>a) Тайм- аут</p>
<p>2. </p>	<p>b) Гол</p>
<p>3. </p>	<p>c) Нарушение</p>
<p>4. </p>	<p>d) Начало игры</p>
<p>5. </p>	<p>e) Штрафной удар</p>
<p>6. </p>	<p>f) Карточка</p>

38. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...
 f) подготовительной части занятия.

- g) начале основной части занятия.
- h) середине основной части занятия.
- i) конце основной части занятия.
- j)

39. Назовите паралимпийского чемпиона челябинской области...

40. Ошибка при выполнении гимнастического упражнения, прекращение действия, не предусмотренное программой, обозначается как...