

Контрольно-измерительные материалы за курс 8 класса

Практическая часть

Способы двигательной (физкультурной) деятельности 8класс

Ученик научиться демонстрировать

Контрольные упражнения	Единица измерения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3х10	секунд	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
Бег 30 метров	секунд	4.7	5,1	5.3	5.0	5.4	5.6
Бег 60метров	секунд	8.2	9.2	9.6	9.7	10,2	10.7
Бег 500метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 2000 метров	секунд	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	24	17	13	18	12	10
Прыжок в длину с места	см	215	190	170	180	160	150
подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	+11	+6	+4	+15	+8	+5
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	кол-во раз	49	39	35	43	34	31
Бег на лыжах 3км	мин:сек	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
Бег на лыжах 3км	мин:сек	19,00	20,00	22,00	-	-	-
Метание мяча 150г	м	40	34	30	27	21	19
Плавание 50м	Мин..сек	0.55	1.15	1.25	1.03	1.20	1.30

Теоретическая часть 8классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

I. Задания с выбором одного правильного ответа №№ 1–14. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственный правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Например:

«а»	«б»	«в»	«г»
X			

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ №№ 15–18. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

III. Задания на установление соответствия между понятиями № 19–21. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между понятиями, вписав в бланк ответов соответствующие буквы. Каждое верное утверждение в этой группе оценивается в 1 балл. Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Записи должны быть разборчивыми. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!

7–8 классы

I. Задания с выбором одного правильного ответа

Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.

1. Что является олимпийским символом?

- а) пять переплетённых колец
- б) белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами
- в) сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами
- г) олимпийский огонь

2. Как называлось расстояние, одна из мер длины, равная 600 стопам Геракла?

- а) метр
- б) верста
- в) стадий
- г) ярд

3. Кто был первым членом Международного олимпийского комитета от России?

- а) В.И. Срезневский
- б) А.Д. Бутовский
- в) Н.А. Панин-Коломенкин
- г) В.Г. Смирнов

4. Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?

- а) 2–3 минуты
- б) 5–7 минут
- в) 10–15 минут
- г) 20–30 минут

5. Каких рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы избежать нарушений осанки?

- а) сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперед
- б) носить сумку на одном плече
- в) не стоит часто переключать сумку из руки в руку
- г) при ходьбе нужно максимально расслабить мышцы спины и плеч, слегка наклонив голову вперед

6. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?

- а) ловкость
- б) сила
- в) гибкость
- г) выносливость

7. Для воспитания какого физического качества используются наклоны, махи и подобные упражнения с большой амплитудой?

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) сила
- г) быстрота

8. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

- а) полоскание горла холодной водой
- б) посещение сауны
- в) воздушные ванны
- г) хождение босиком

9. В каком виде спорта НЕ существует отдельно женской и мужской программы?

- а) спортивные танцы
- б) спортивная гимнастика

- в) фигурное катание
- г) все варианты верны

10. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) самбо
- б) скелетон
- в) биатлон
- г) регби

11. Как в сфере физической культуры называется процесс обучения двигательным действиям?

- а) двигательная активность
- б) физическая подготовка
- в) техническая подготовка
- г) физическое совершенствование

12. Какое физическое качество или способность оценивается при выполнении теста «ловля падающей линейки»?

- а) координация движений
- б) скоростно-силовые способности
- в) точность движений
- г) быстрота двигательной реакции

13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

- а) стойка на одной ноге
- б) бросок баскетбольного мяча в кольцо
- в) подтягивание на перекладине
- г) прыжки через скакалку

14. Какое расстояние до ворот при штрафном ударе в футболе?

- а) 7 метров
- б) 8,5 метров
- в) 10 метров
- г) 11 метров

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

15. Назовите легкоатлетическую дисциплину, где целью является преодоление дистанции в беге с передачей палочки.

16. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?

17. Назовите игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1898 г. являлся Хольгер Нильсен, преподаватель датской гимназии.

18. Комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

19. Установите соответствие между видами спорта и количеством игроков на площадке в одной команде.

1) 7 игроков	А) баскетбол
2) 6 игроков	Б) гандбол
3) 11 игроков	В) волейбол
4) 5 игроков	Г) футбол

20. Соотнесите, что из перечисленного относится к инвентарю или оборудованию.

1) инвентарь	А) футбольный мяч Б) баскетбольное кольцо В) гимнастическая стенка
2) оборудование	Г) перекладина Д) гири Е) скакалка

21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

1) рывки руками	А) сила
2) прыжки со скакалкой с боковым вращением	Б) выносливость
3) лазанье по канату	В) быстрота
4) работа руками с максимальной частотой, как при беге	Г) гибкость
5) бег на средние дистанции	Д) ловкость

Оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

I. Задания с выбором одного правильного ответа (№№ 1–14). Каждый верный ответ оценивается в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

II. Задания, в которых необходимо вписать ответ (№№ 15–18). Каждый верный ответ оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

III. Задания на установление соответствия между понятиями (№№ 19–21). Каждое верное соответствие этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Рекомендуем в бланке ответов отмечать суммарную оценку отдельно каждой группы заданий.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания с выбором одного правильного ответа – **в сумме 14 баллов (14 вопросов).**

Задания, в которых необходимо вписать ответ – **в сумме 8 баллов (4 вопроса).**

Задания на установление соответствия между понятиями – **в сумме 15 баллов (3 вопроса).**

Максимально возможная сумма – **37 баллов.**

Максимально возможное количество набранных баллов за теоретико -методическое задание – **20 баллов.**

Итоги испытания оцениваются по формуле:

$$Xi = \frac{K \times Ni}{M}, \text{ где}$$

Xi – «зачётный» балл i -го участника;

K – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании (по регламенту);

Ni – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 30 баллов ($Ni = 30$) из 37 максимально возможных ($M = 37$). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 20 баллов ($K = 20$). Подставляем в формулу значения Ni , K , и M и получаем зачётный балл: $20 \times 30 / 37 \times = 16,2$ баллов