

Методическая разработка

контрольно-измерительного материала
за курс основного общего образования
по предмету: «Физическая культура»

Выполнила: учитель физической культуры
Мартова Вера Сергеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет Физическая культура

Учитель Мартова Вера Сергеевна

Форма проведения Тестирование

Цель работы — определить сформированность у учащихся предметных знаний и умений, диагностировать уровень предметной успешности учащихся 9 класса.

Текст тестовых заданий составлен на основе нормативной базы:

- Обязательный минимум содержания основного общего образования;
- Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих основную школу;
- Рабочая программа основного общего образования;
- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.

Используемая литература:

- «Организация и проведение олимпиад, тестовых заданий». ФК 9-11 кл. А.Н.Каинов;
- Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.-М.: Просвещение, 2005;
- «Твой Олимпийский учебник», Москва, «ФиС» 2012 г.;
- «Методический комплекс оценки физического развития и физической подготовленности», Б.Х.Ланда, «Советский спорт», 2014 г.

Условия применения — работа рассчитана на учащихся 9 класса

Характеристика содержания тестового задания

Тестовые задания включают в себя 80 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный. Задания №№ 9,10,39,40,44,45,48,63,65,66,67,69,71,73,78 оцениваются в 2 балла, все остальные - в 1 балл.

Тест направлен на диагностику знаний о физической культуре, здоровом образе жизни, об основах Олимпийского движения, о легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, баскетболе, волейболе, лапте.

Время и способ выполнения работы

На выполнение тестовой работы (на основе текста) отводится 80 минут.

Оценка выполнения тестовых заданий:

- От 0 до 48 баллов - оценка «2» (неудовлетворительно);
- От 49 до 70 баллов - оценка «3» (удовлетворительно);
- От 71 до 88 баллов — оценка «4» (хорошо);
- От 89 до 95 баллов — оценка «5» (отлично).

Общая оценка за предмет «Физическая культура»

выводится из оценок за выполнение теоретической и практической частей и является их средним арифметическим.

Тестовые задания.

1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

6. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

7. Координированность повышают с помощью методов...

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;
- в) внушения;
- г) обучения.

8. Выносливость человека не зависит от...

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

9. Осанкой называется...

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

10. Под закаливанием понимают...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
 - в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:

- а) II Олимпиады в Париже (1900);
- б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
- в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
- г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

- а) в 1920г.;
- б) 1922г.;
- в) 1924 г.;
- г) 1925г.

16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

- а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
- б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
- в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
- г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

17. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

18. Где проводились Игры XXII Олимпиады:

- а) Мельбурн;
- б) Мехико;
- в) Москва;
- г) Монреаль.

19. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

21. Кто основал современные Олимпийские игры :

- а) Хуан Антонио Самаранч;
- б) Жак Рогг;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Мишель Бреаль.

22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

23. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

24. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

25. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

26. Для себя, лыжи выбираю так:

деревянные лыжи,

- а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
- б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;
- в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.

27. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

28. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

1. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

30. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

31. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

32. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

33. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

34. Размер баскетбольной площадки:

- А) 13 х 26м;
- Б) 15 х 28;
- В) 14 х 29;
- Г) 15 х 30.

35. Высота кольца от уровня пола составляет:

- А) 2 м 00 см;
- Б) 2 м 30 см;
- В) 3 м 05 см;
- Г) 3 м 30 см.

36. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- А) 7;
- Б) 3;
- В) 6;
- Г) 5.

37. Игровое время в баскетболе состоит из:

- А) 4 периода по 10 мин;
- Б) 4 периода по 12 мин;
- В) 4 периода по 8 мин;
- Г) 4 периода по 5 мин.

38. Размер площадки по волейболу:

- А) 18 х 7 м;
- Б) 18 х 8 м;
- В) 18 х 9 м;
- Г) 18 х 4 м.

39. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- А) 5 человек;
- Б) 6 человек;
- В) 7 человек;
- Г) 8 человек.

40. Кто такой игрок «либеро»:

- А) нападения;
- Б) защиты;
- В) запасной;
- Г) подающий.

41. Укажите размер площадки для игры в «Ляпту»:

- А) 10х20м;
- Б) 20х40м;
- В) 30х60м;
- Г) 20х50м.

42. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»;
- Б) «О спорт! Ты - мир»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

43. **Олимпийская хартия представляет собой:**
А) положение об Олимпийских играх;
Б) программу Олимпийских игр;
В) свод законов об Олимпийском движении;
Г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
44. **Одним из основных средств физического воспитания является:**
А) физическая нагрузка;
Б) физические упражнения;
В) физическая тренировка;
Г) урок физической культуры.
45. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
А) на формирование правильной осанки;
Б) на гармоническое развитие человека;
В) на всестороннее развитие физических качеств;
Г) на достижение высоких спортивных результатов.
46. **К показателям физической подготовленности относятся:**
А) сила, быстрота, выносливость;
Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
В) артериальное давление, пульс;
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
47. **К показателям физического развития относятся:**
А) сила и гибкость;
Б) быстрота и выносливость;
В) рост и вес;
Г) ловкость и прыгучесть.
48. **Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**
А) 60-90 уд./мин.;
Б) 90-150 уд./мин.;
В) 150-170 уд./мин.;
Г) 170-200 уд./мин.
49. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**
А) общеразвивающими;
Б) собственно-силовыми;
В) скоростно-силовыми;
Г) групповыми.
50. **С низкого старта бегают:**
А) на короткие дистанции;
Б) на средние дистанции;
В) на длинные дистанции;
Г) кроссы.
51. **Бег на длинные дистанции развивает:**
А) гибкость;
Б) ловкость;
В) быстроту;
Г) выносливость.
52. **Туфли для бега называются:**
А) кеды;
Б) пуанты;
В) чешки;
Г) шиповки.
53. **Бег по пересеченной местности называется:**
А) стипль-чез;

- Б) марш-бросок;
 - В) кросс;
 - Г) конкур.
54. **Один из способов прыжка в высоту называется:**
- А) перешагивание;
 - Б) перекатывание;
 - В) переступание;
 - Г) перемахивание.
55. **В баскетболе запрещены:**
- А) игра руками;
 - Б) игра ногами;
 - В) игра под кольцом;
 - Г) броски в кольцо.
56. **Пионербол - подводящая игра:**
- А) к баскетболу;
 - Б) к волейболу;
 - В) к настольному теннису;
 - Г) к футболу.
57. **Остановка для отдыха в походе называется:**
- А) стоянка;
 - Б) ночлег;
 - В) причал;
 - Г) привал.
58. **Какая из дистанций является спринтерской?**
- А) 800 м;
 - Б) 1500 м;
 - В) 100 м.
59. **Строевые упражнения служат:**
- А) как средство общей физической подготовки;
 - Б) как средство управления строем;
 - В) как средство развития физических качеств.
60. **Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать:**
- А) время проведения занятий;
 - Б) температуру воздуха и наличие ветра;
 - В) состояние снега (наст, гололед и другое);
 - Г) рельеф местности.
61. **Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки:**
- А) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
 - Б) растирает кожу варежкой;
 - В) растирает кожу снегом.
62. **Какая из дистанций не считается стаерской?**
- А) 1500 м;
 - Б) 5000 м;
 - В) 10000 м.
63. **Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:**
- А) сердечно - сосудистой системы;
 - Б) дыхательной системы;
 - В) вестибулярного аппарата.
64. **Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны:**
- А) сойти с лыжни одной лыжей;
 - Б) сойти с лыжни обеими лыжами;
 - В) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

65. **В каком году появился баскетбол как игра:**
А) 1819 году;
Б) 1899 году;
В) 1891 году.
66. **Кто придумал баскетбол как игру:**
А) Д.Формен;
Б) Д.Фрейзер;
В) Д.Нейсмит.
67. **Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**
А) всестороннего развития физической подготовленности;
Б) развития выносливости, скорости;
В) формирования правильной осанки.
68. **Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:**
А) разрешается дополнительный бросок;
Б) попытка и результат засчитываются;
В) попытка засчитывается, а результат нет.
69. **Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**
А) шесть;
Б) десять;
В) двенадцать.
70. **Какой подачи не существует в волейболе:**
А) одной рукой снизу;
Б) двумя руками снизу;
В) верхней прямой;
Г) верхней боковой.
71. **Что называется разминкой:**
А) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
Б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
В) подготовка организма к предстоящей работе.
72. **Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:**
А) фехтование;
Б) баскетбол;
В) фигурное катание;
Г) художественная гимнастика.
73. **Как проверить правильность своей осанки:**
А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.
74. **Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:**
А) ежедневно;
Б) через день;
В) через два дня;
Г) когда захочется.
75. **Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:**
А) укрепляют здоровье;
Б) повышают работоспособность;
В) формируют мускулатуру.
76. **Главной причиной нарушения осанки является:**
А) привычка к определенным позам;
Б) слабость мышц;

В) ношение сумки, портфеля на одном плече.

77. **Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

А) 6 баллов;

Б) 8 баллов;

В) 10 баллов.

78. **До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

А) до 15 очков;

Б) до 20 очков;

В) до 25 очков.

79. **В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

А) касанием рукой лыжника;

Б) касанием палкой лыж соперника;

В) наезжанием на пятки лыж;

Г) голосом.

80. **Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

А) во второй половине дня;

Б) сразу после еды;

В) через 1-2 часа после еды.

ОТВЕТЫ

№ п/п	Варианты ответов	№ п/п	Варианты ответов
1	Г	41	В
2	Б	42	В
3	Г	43	В
4	Б	44	В
5	Б	45	В
6	Б	46	А
7	Г	47	В
8	А	48	А
9	Б	49	В
10	А	50	А
11	В	51	Г
12	А	52	Г
13	Б	53	В
14	А	54	А
15	Г	55	Б
16	Г	56	Б
17	В	57	Г
18	В	58	В
19	А	59	Б
20	Г	60	Б
21	В	61	В
22	А	62	А
23	Б	63	В

24	В	64	Б
25	А	65	В
26	В	66	В
27	В	67	А
28	В	68	В
29	Б	69	В
30	А	70	Б
31	Б	71	В
32	Б	72	Г
33	Б	73	В
34	Б	74	А
35	В	75	В
36	Г	76	Б
37	А	77	В
38	В	78	А
39	Б	79	Г
40	Б	80	Б

**Итоговая аттестационная работа
за курс основного общего образования
по физической культуре**

Номер задания	Вариант ответа	Номер задания	Вариант ответа
1		41	
2		42	
3		43	
4		44	
5		45	
6		46	
7		47	
8		48	
9		49	
10		50	
11		51	
12		52	
13		53	
14		54	
15		55	
16		56	
17		57	
18		58	

19		59	
20		60	
21		61	
22		62	
23		63	
24		64	
25		65	
26		66	
27		67	
28		68	
29		69	
30		70	
31		71	
32		72	
33		73	
34		74	
35		75	
36		76	
37		77	
38		78	
39		79	
40		80	

Тестовые задания включают в себя 80 вопросов с вариантами ответов, где нужно выбрать один верный.

Задания №№ 9; 10; 39; 40; 44; 45; 48; 63; 65; 66; 67; 69; 71; 73; 78 оцениваются в **2 балла**, все остальные - в **1 балл**.

Оценка выполнения тестовых заданий:

от 0 до 48 баллов - оценка «2» (неудовлетворительно);

от 49 до 70 баллов - оценка «3» (удовлетворительно);

от 71 до 88 баллов - оценка «4» (хорошо);

от 89 до 95 баллов - оценка «5» (отлично).

Требования к физической подготовленности учащихся ЮНОШИ

№ п/п	Физические способности	Физические упражнения	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетвор)
1	Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	8.4-9.1	9.2-9.9	10.0
2	Выносливость	Бег 2000 м (мин; с)	9.20-9.59	10.00-10.59	11.00
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	430 и выше	380-429	330-379
4	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10 и выше	8-9	7

ДЕВУШКИ

№ п/п	Физические способности	Физические упражнения	«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетвор)
1	Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с)	9,4-9,9	10,0-10,4	10,5
2	Выносливость	Бег 1000 м (мин; с)	4.40-5.17	5.18-5.54	5.55-6.40
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (см)	370 и выше	330-369	290-329
4	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 с (раз)	19 и выше	17	15-16

Норма оценивания

При оценивании физического упражнения главное внимание обращается на соответствие выполнения техники и результата выпускником требованиям государственного стандарта основного общего образования.

Каждое физическое упражнение выпускника оценивается отдельно по пятибалльной шкале. Общая экзаменационная оценка за практическую часть выводится из оценок за выполнение каждого физического упражнения и является их средним арифметическим.