

Итоговая контрольная работа по физической культуре (8 класс)

Спецификация контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

| № п/п | Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся | Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся | Уровень сложности задания | Макс. балл за выполнение задания | Примерное время выполнения задания (мин.) |
|-------|---|---|---------------------------|----------------------------------|---|
| 1 | Понятие физической культуре | 1.1 | Б | 1 | 2 |
| 2 | История Олимпийских игр | 1.2 | Б | 1 | 2 |
| 3 | Физическая культура человека | 1.3 | Б | 1 | 2 |
| 4 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | 2.1 | Б | 1 | 2 |
| 5 | История Олимпийских игр | 1.2 | Б | 1 | 2 |
| 6 | ФК человека | 1.3 | | 1 | 2 |
| 7 | Основные понятия физической культуры | 2.2 | Б | 1 | 2 |
| 8 | Основные понятия физической культуры | 2.2 | Б | 1 | 2 |
| 9 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | 2.1 | Б | 1 | 2 |
| 10 | История Олимпийских игр | 1.2 | Б | 1 | 2 |
| 11 | История Олимпийских игр | 1.2 | Б | 1 | 2 |
| 12 | Понятие физической культуре | 1.1 | Б | 1 | 2 |
| 13 | Спортивные игры | 3.3 | Б | 1 | 2 |
| 14 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | 2.1 | Б | 1 | 2 |
| 15 | Основные понятия физической культуры | 2.2 | Б | 1 | 2 |
| 16 | Плавание | 3.4 | Б | 1 | 2 |
| 17 | Физическая культура человека | 1.3 | Б | 1 | 2 |
| 18 | Физическая культура человека | 1.3 | Б | 1 | 2 |
| 19 | Организация и проведение самостоятельных занятий ФК | 2.1 | П | 2 | 3 |
| 20 | Спортивные игры | 3.3 | П | 2 | 4 |
| | ИТОГО | | | 22 | 39 мин. |

2. Система оценивания заданий 1 – 18.

За **верное** выполнение заданий 1-18 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

3. Критерии оценивания заданий 19-20

| <i>№ задания</i> | Критерии оценивания задания | Баллы |
|------------------|---|--------------|
| 19-20 | 2 балла ставится за полностью правильный ответ | 2 |
| | 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа | 1 |
| | Неверный ответ или его отсутствие | 0 |

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

| Отметка по пятибалльной шкале | «2» | «3» | «4» | «5» |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Общий балл | 0 – 8 | 9-14 | 15-19 | 20-22 |
| % | Менее 50% | 50-69% | 70-89% | 90-100% |

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (8 класс)

Вопросы.

1. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

2. В каком году ЛЕТНИЕ Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

4. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

5. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

6. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

7. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

8. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

9. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

10. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

11. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

12. Чему равен один стадиий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

13. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

14. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) совершенствование, 4) разучивание
- а) 1,2,3,4;
- б) 3,2,4,1
- в). 2,4,1,3;

15. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называется.....

17. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

18. Временное снижение работоспособности принято называть...

19. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

20. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Ответы:

| | |
|-----|---------------------|
| 1. | В |
| 2. | В |
| 3. | Б |
| 4. | В |
| 5. | А |
| 6. | Б |
| 7. | А |
| 8. | А |
| 9. | Б |
| 10. | Б |
| 11. | А |
| 12. | В |
| 13. | А |
| 14. | В |
| 15. | В |
| 16. | баттерфляй |
| 17. | допинг |
| 18. | утомлением |
| 19. | разминка, страховка |
| 20. | |