

Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре.

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры диагностики предметных результатов обучающихся по предмету «Физическая культура » за курс 8-9 класса.

2. Форма диагностической работы

Тест, практические задания.

3. Структура диагностической работы

Диагностическая работа состоит из двух частей:

1 часть работы представлена тестом, который содержит с 26 заданий с вариантами ответов.

2 часть работы - 5 практических заданий , для проверки уровня физической подготовленности.

4. Обобщённый план варианта КИМ

№	Проверяемые предметные требования к результатам освоения образовательной программы
1.	Уметь использовать теоретические знания ,полученные на уроках физической культуры.
2.	Уметь выполнять двигательные действия в соответствии с возрастными нормами.

5. Ответы и критерии оценивания заданий

№ задания	Правильный ответ и критерии оценивания
Критерии оценивания первой части работы	
<i>1 балл</i> – записан верный ответ	
<i>0 баллов</i> – дан неверный ответ, или ответ отсутствует	
«5» - от 18 и выше	
«4» - от 14 до 17 баллов	
«3» - от 10 до 13 баллов	
«2» - ниже 9 баллов	
1	А
2	В,Г
3	В
4	Б
5	А
6	А
7	А
8	А
9	А

10	Г
11	В
12	Г
13	Г
14	В
15	Г
16	Б
17	В,Г
18	А
19	В
20	Б
21	Г
22	В,Г
23	А
24	В,Г
25	Б
26	В,Г

Критерии оценивания второй части работы

**ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

упражнения	девочки			мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Подтягивание из виса (кол-во раз)	-	-	-	4	6	8
1.2 Подтягивание из виса лёжа (на низкой перекладине) (кол-во раз)	10	15	20	16	20	24
2. Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	90	100	120	90	100	120
3. Бег 60 м (сек)	10,7	10,0	9,4	10,5	9,7	9,0
4. 2000 м (мин. сек.)	13.30	12.00	11.30	11.30	10.30	9.30
5. Длина с места	150	170	190	155	180	200

Сумма баллов за 4 упражнения на оценку:

«3» - 13-17

«4» - 18-22

«5» - 23-25

**ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

упражнения	девочки			мальчики		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Подтягивание из виса (кол-во раз)	-	-	-	4	7	9
1.2 Подтягивание из виса лёжа (на низкой перекладине) (кол-во раз)	11	16	21	16	21	30
2. Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	95	105	130	100	110	130
3. Бег 60 м (сек)	10,9	10,4	9,6	10,0	9,7	8,7
4. Бег 2000 м (сек)	13.00	11.50	11.00	11.00	10.00	9.00
5. Длина с места	155	175	195	170	195	215

Сумма баллов за 5 упражнений на оценку:

«3» - 13-17

«4» - 18-22

«5» - 23-25

6. Таблица перевода первичных баллов в пятибалльную систему оценок

Оценка	Первичный балл
«5»	41-51
«4»	32-40
«3»	23-31
«2»	22 и менее

7. Продолжительность диагностической работы

На выполнение диагностической работы отводится 40 минут. Практическая часть во время учебного процесса.

8. Дополнительные материалы и оборудование

Спортивная форма, ручка.

Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации по предмету физическая культура для 8-9 класса

На выполнение тестовой работы отводится 40 минут. Работа состоит из 26 вопросов. Вам предлагается ответить на вопросы по **физической культуре**. К каждому вопросу дано четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать вариант верного ответа.

1. Термин, которым в Древней Греции называлась двигательная активность и процесс физического воспитания:

- а) гимнастика
- б) спорт
- в) физическая культура
- г) олимпиада

2. Виды спорта, являющиеся одними из самых древних:

- а) лыжный спорт
- б) силовой экстрим
- в) легкая атлетика
- г) конный спорт

3. Цель Олимпийских Игр Древней Греции:

- а) смотр военно-физической подготовки свободных граждан
- б) состязания атлетов, ораторов, певцов, художников
- в) главное событие древнегреческих государств, в котором отражались все сферы жизни

4. Год проведения последних олимпийских игр древности:

- а) 394 г. н.э.
- б) 776 г. до н.э.
- в) 412 г. н.э.
- г) 480 г. до н.э.

5. Один стадиий – это:

- а) 192 м 27 см
- б) 400 м
- в) 138 м 29 см

6. Пифагор был олимпийским чемпионом по:

- а) кулачному бою
- б) бегу на одну стадию
- в) стрельбе из лука

7. Римский император, запретивший проведение древних Олимпийских Игр:

- а) Феодосий I
- б) Нерон
- в) Калигула

8. Главный вид олимпийской программы Древней Греции:

- а) стадион
- б) кулачный бой
- в) гонки на колесницах

9. Природное явление, уничтожившее Олимпию:

- а) землетрясение
- б) наводнение
- в) метеорит

Методические основы ФК и С

(Закрытая форма)

10. Показатель степени воздействия физического упражнения на организм занимающегося:

- работа
- активность
- мощность
- нагрузка

11. Двигательный эффект, проявляющийся в результате продолжительного периода тренировочных занятий:

- следовой
- срочный
- отставленный

кумулятивный

12. Интервал отдыха, при котором последующая нагрузка дается на фоне недовосстановления организма:

- ординарный
- суперкомпенсационный
- минимакс-интервал
- напряженный

13. Скоростная характеристика, мало поддающаяся целенаправленному развитию:

- быстрота движения
- время реакции
- резкость движения
- частота движений

14. Общий компонент для всех видов выносливости:

- количество движения
- мощность работы
- волевое напряжение
- мышечное утомление

15. Величина ЧСС в состоянии покоя, характерная для учащихся начальной школы (уд/мин):

- 55-60
- 65-70
- 75-80
- 85-90

16. Физическое упражнение, которое создает наилучшие условия для развития взрывной силы мышц ног:

- присед со штангой
- прыжок в глубину
- челночный бег
- подвижная игра

17. Виды спорта, являющиеся одними из самых древних:

- лыжный спорт
- силовой экстрим
- легкая атлетика
- конный спорт

18. Функциональный показатель, являющийся прогностическим при отборе в циклических видах спорта:

- МПК
- ЖЕЛ
- ЧСС
- АД

19. Специализированный процесс, с помощью которого осуществляется управление спортивной формой:

- адаптация
- соревнование
- тренировка
- подготовка

20. Главный фактор, стимулирующий процесс адаптации организма к условиям высокогорья:

- солнечная радиация
- недостаток кислорода
- динамика температур
- пониженное давление

21. Группа методов спортивной подготовки, характеризующихся неизменностью нагрузки во время выполнения упражнения и его повторений:

- повторные
- интервальные
- игровые
- равномерные

22. Виды спорта, в которых специальная физическая подготовка имеет преимущественное значение:

- стендовая стрельба
- конный спорт
- спортивная борьба
- лыжные гонки

23. Возрастной период наивысших достижений в видах спорта, которые требуют проявления выносливости (лет):

- 25-30
- 33-37
- 18-22
- 15-20

24. Виды спорта, в которых наивысшие достижения приходятся на подростковый или юношеский возраст:

- спортивные игры
- единоборства
- спортивная гимнастика
- фигурное катание

25. Тип микроцикла спортивной тренировки, для которого характерен большой объем нагрузок с неопределяемой интенсивностью:

- базовый
- развивающий
- подготовительный
- втягивающий

26. Термины, определяющие типы телосложения человека:

- а) тяжеловес
- б) карлик
- в) конституция
- г) соматотип