

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
итоговой контрольной работы
по предмету «Физическая культура»
8 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовке по физической культуре обучающихся 8 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание итоговой контрольной работы:**
Содержание работы соответствует утвержденным в 2004 г федеральным государственным стандартам основного общего образования (приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004)
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (подъем туловища из п. лежа за 30 сек, челночный бег 3*10 м).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, история ОИ.

<i>Темы курса, включенные в работу</i>	<i>Количество вопросы</i>
История развития Олимпийского движения	3
Развитие физических качеств человека	2
Методические аспекты организации занятий физическими упражнениями и спортом	2
Медико-биологические основы двигательной деятельности	3

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности.

Для сдачи были определены следующие нормативы: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и челночный бег 3*10 м.

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, челночный бег, поднимание туловища).

Выполнение теста оценивается следующим образом:

Если ученик выбрал правильный вариант ответа, задание считается выполненным и оценивается 1 баллом.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49 %
«3»	50-69 %
«4»	70 – 90 %
«5»	91 – и более %

Результаты сдачи нормативов оцениваются по показателям уровня физической подготовленности учащихся 8 класса.

Уровни физической подготовленности учащихся 8 класса

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		мальчики			девочки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1. Челночный бег 3*10 м	15	8,0	8,3-8,7	9,0	8,6	9,0-9,4	9,9
2. Поднимание туловища из п. лежа	15	25	24-15	14	18	17-12	11

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Спортивная форма

7. Время выполнения – 40 минут.

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 класса

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- А) у горы Олимп;
- Б) в Афинах;
- В) в Спарте;
- Г) в Олимпии.

2. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр?

- А) с 1916 г;
- Б) с 1920 г;
- В) с 1924 г;
- Г) с 1928 г.

3. Что символизирует эмблема Олимпийских игр?

- А) гармонию воспитания основных физических качеств;
- Б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- В) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр;
- Г) единство спортсменов пяти частей света, которые приобщились к олимпизму.

4. Физическая подготовка представляет собой...

- А) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- В) процесс обучения движениям;
- Г) процесс укрепления здоровья.

5. К антропометрическим показателям относится...

- а) ЧСС и ЖЕЛ;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) вес, рост, окружность грудной клетки;
- г) показатели артериального давления.

6. Уровень развития физических качеств определяется...

- А) тестами и контрольными упражнениями;
- Б) индивидуальными спортивными результатами;
- В) самочувствием человека;
- Г) реакцией организма на физическую нагрузку.

7. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называют...

- А) гибкостью;
- Б) быстротой;

- В) ловкостью;
- Г) выносливостью.

8. Раскрой понятие «здоровый образ жизни» - это...

- А) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;
- Б) способ поддержания высокой работоспособности;
- В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека;
- Г) упорядоченный режим труда и отдыха.

9. Состояние здоровья обусловлено ...

- А) образом жизни;
- Б) уровнем здравоохранения;
- В) резервными возможностями организма;
- Г) отсутствием болезней.

10. Рациональное питание обеспечивает...

- А) правильный рост и формирование организма;
- Б) сохранение здоровья;
- В) высокую работоспособность и продление жизни;
- Г) всё перечисленное.