

Приложение 1

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Николо-Поломская средняя общеобразовательная школа» Парфеньевского муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
естественного цикла
Протокол № _____ от _____
Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ Иванова Г.В.
«___» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Приказ от _____ № _____
_____ Фалина Л.В.

Контрольно – оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
в 5-9 классах по учебному предмету
физическая культура.

Составитель: Рябкова О.Н.- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации учащихся 6,7,8 классов составлены на основе государственного образовательного стандарта по физической культуре, рабочей программы учителя.

Промежуточная аттестация по физической культуре в 6-8,10 классах ставит своей целью проверку уровня физической подготовленности учащихся.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают в теоретическую часть, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме. Оценка предметного результата освоения программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделить базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

Бег 30 метров (сек.)

Бег 60 метров (сек.)

Бег 300 метров (мин.)

Бег 1000 метров (мин.)

Бег 1500 метров (мин.)

Челночный бег 3*10м (сек.)

Прыжки в длину с места (см.)

Прыжки в длину с разбега (см.)

Прыжки в высоту(см.)

Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)

Метание мяча

Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз) мальчики

Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз) девочки

Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)

Гибкость (наклоны сидя)

Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

Оценочный уровень физической подготовленности

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров (сек.)	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 300 метров (мин.)	1.30	1.17	1.00	1.35	1.20	1.07
Бег 1000 метров (мин.)	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	10.00	9.30	8.50	10.30	10.00	9.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места (см.)	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту(см.)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	18	20	23	9	11	12
Гибкость (наклоны сидя)	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	17	22	9	12	16

Тест по физкультуре для обучающихся 5 класса

1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1)5-10 мин.
- 2)30-45 мин
- 3)1-2 часа
- 4)3-4часа

3.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз а прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1)бег
- 2)ведения
- 3) ходьба
- 4)прыжки

8.Какая страна считается родиной футбола?

- 1)Америка
- 2) Россия
- 3)Финляндия
- 4) Англия

9.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1)Пьер де Кубертен
- 2)Николай Панин
- 3)Эдита Пьеха
- 4)Виктор Цой

13.сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1)6, 2)5 3)7 4)8

14.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1)слева
- 2)справа
- 3)сверху
- 4)снизу

15.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2)футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4)баскетбол, волейбол

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

21. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

22. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

Ответы.

- 1. -3.
- 2. -2.
- 3. -1.
- 4. -1.
- 5. -3.
- 6. -1.
- 7. -2.
- 8. -4.
- 9. -2.
- 10. -2.
- 11. -1.
- 12. -1.
- 13. -2.
- 14. -1.
- 15. -1.
- 16. -в.
- 17. -а.
- 18. -а.
- 19. -а.
- 20. -г.
- 21. -б.
- 22. -б.

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 15 баллов

Оценка «4»: 10 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Оценочный уровень физической подготовленности

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров (сек.)	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 300 метров (мин.)	1.25	1.14	0.59	1.30	1.19	1.05
Бег 1000 метров (мин.)	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Бег 1500 метров (мин.)	8.45	8.15	7.40	9.20	8.49	8.15
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места (см.)	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту (см.)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	12	18	23	10	14	17

Тесты по физической культуре для учащихся 6 класса.

1. Физическая культура-это?

- а) урок физической культуры в школе; б) организованная часть культуры общества и личности;
- в) спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей; г) занятия в спортивном кружке.

2. Под закаливанием понимается...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) купание в проруби и обтирание снегом; г) прогулки на свежем воздухе в морозную погоду.

3. Физические упражнения – это?

- а) двигательная деятельность человека по личному выбору; б) двигательная деятельность человека в режиме дня;
- в) двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;
- г) утренняя зарядка.

4. Быстрота – это?

а) способность человека выполнять двигательное действие в минимальный отрезок времени, при этом утомление не наступает; б) способность человека быстро реагировать на сигнал; в) способность человека быстро принимать решение;

г) способность человека быстро переходить от одного двигательного действия к другому.

5. Привычное, непринужденное положение тела человека стоя, сидя, при ходьбе.

а) выправка; б) осанка; в) стройность; г) все варианты правильные.

6. Какой вид спорта можно отнести и к зимним и к летним видам спорта?

а) биатлон; б) хоккей; в) фигурное катание; г) слалом.

7.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в древней Греции?

а) медаль и кубок; б) звание аристократа; в) венок из ветвей оливкового дерева; г) золотой медальон.

8. Дистанция марафонского бега составляет...

а) 24 км 150 метров; б) 40 км 100 метров; в) 42 км 192 метра. г) 42 км.

9. В Древней Греции проводились состязания на 1 стадию - 192 м 72 см и она равнялась...

а) 600 ступням; б) 500 ступням; в) 550 ступням г) 650 ступням.

10. Инициатива возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения принадлежит?

а) Диоген Синопский; б) Пифагор Самосский ; в) Пьер де Кубертен; г) Аристотель.

11. Слово « гимнастика» происходит от греческого слова...

а) сильный; б) красивый; в) пластичный; г) координированный.

12. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...

а) ходьбу - обычную, на носках, пятках; б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;

в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке; г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

Ответы

1-б

2-а

3-в

4-а

5-б

6-б

7-в

8-в

9-а

10-в

11-в

12-в

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Оценочный уровень физической подготовленности

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 300 метров (мин.)	1.15	1.10	0.56	1.20	1.11	1.01
Бег 1000 метров (мин.)	6.30	5.50	4.20	7.00	6.10	5.30
Бег 1500 метров (мин.)	8.20	7.50	7.00	8.30	8.20	7.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.2	8.5	8.0	9.6	8.9	8.4
Прыжки в длину с места (см.)	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту (см.)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	25	33	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	13	20	24	11	15	18

Тест по физической культуре 7 класса

1. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания ;
в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания; г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт ?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений; б) На массовый спорт и детский спорт; в) На массовый спорт и женский спорт; г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к заливочным процедурам ? 1. Солнечные ванны; 2. Воздушные ванны; 3. Водные процедуры; 4. Лечебные процедуры; 5. Подводный массаж; 6 . Гигиенические процедуры.

- а) 2, 4, 6. б) 1, 2, 3. в) 2, 3, 5. г) 3, 4, 6.

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

а) П. Нурми; б) Л. Латынина; в) М. Фелпс; г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

а) Переутомлением; б) Утомлением; в) Нагрузкой; г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

а) Физическое развитие человека; б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность; г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

а) Двигательной реакцией; б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения; г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;

б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;

г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а) Гибкость; б) Быстроту;

в) Координацию; г) Ловкость

13. К основным физическим качествам относятся ...

а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила б) Бег, прыжки, метания

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

а) 8 человек; б) 6 человек;

в) 4 человека; г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

а) Один из методов физического воспитания;

б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

в) Основное средство физического воспитания;

г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км 195 м; б) 32 км 195 м; в) 50 км 195 м; г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

а) Массаж сердца; б) Дать нашатырный спирт; в) Искусственное дыхание; г) Вызвать врача.

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в?

а) 1916; б) 1928; в) 1924; г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

а) 18; б) 24; в) 23; г) 12.

20. К составным частям здоровья относится ?

а) Гиподинамия; б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием; г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

а) Баскетбол; б) Волейбол; в) Хоккей; г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 2004; б) 1992; в) 2000; г) 1996.

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала?

а) Стейси Драгила; б) Светлана Феофанова;

в) Дженнифер Стучински; г) Елена Исинбаева.

24. XXI - Зимние Олимпийские игры проходили в?

а) Ванкувер; б) Сочи; в) Зальцбург; г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?

а) Бег; б) Волейбол; в) Поднятие тяжести; г) Спринт;

26. Субъективным ощущением утомления является

27. Процесс изменения морфофункциональных средств в организме на протяжении жизни называется ...

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется ...

Ответы

1-б

15.-в

2-а

16.-а

3 б

17.-в

18.-б

5-в

19.-в

6-в

20.-б

7-б

21.-а

8-в

22.-г

9-б

23.-г

10-б

24.-а

11-г

25.-а, д

12-а

26.-Усталость

13-в

27.-Физическое развитие

14-б

28.-Питание

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 20 баллов

Оценка «4»: 17 баллов

Оценка «3»: 10 баллов

Оценка «2»: менее 10 баллов

Оценочный уровень физической подготовленности

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров (сек.)	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 100 метров	16.0	15.6	15.2	18.4	17.8	17.0
Бег 500 метров	2.10	1.55	1.40	2.55	2.20	2.10
Бег 1000 метров (мин.)	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Бег 1500 метров	7.50	7.20	6.50	8.00	7.40	7.20
Бег 2000 метров	10.40	9.40	9.00	14.00	13.00	12.00
Челночный бег 3*10м (сек.)	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту (см.)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)	16	22	26	13	17	20

Тест по физкультуре для учащихся 8 класса

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- А) Олимпии;
- Б) Париже;
- В) Люцерне;
- Г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся....:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

27. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

28. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

29. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

30. Сколько фаз в прыжках?

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть
- 4) Две

31. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

32. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- 1) Америке
- 2) Франции
- 3) Италии
- 4) России

33. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведение
- 3) ходьба
- 4) прыжки

34.Какая страна считается родиной футбола?

- 1)Америка
- 2) Россия
- 3)Финляндия
- 4) Англия

35.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- 1) 2011 в Москве
- 2) 2014 в Сочи
- 3) 2012 в Саратове
- 4) 2013 в Санкт- Петербурге

36. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

37. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!
- 2) «Самый сильный и выносливый»
- 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!
- 4) «Я -победитель»

38.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1)Пьер де Кубертен
- 2)Николай Панин
- 3)Эдита Пьеха
- 4)Виктор Цой

39.сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1)6,
- 2)5
- 3)7
- 4)8

40.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1)слева
- 2)справа
- 3)сверху
- 4)снизу

41.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2)футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4)баскетбол, волейбол

42. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

43. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

44. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

45. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

46. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

47. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

48. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу

Ответы

- 1. в 14. А
- 2. б 15. Г
- 3. б 16. Б
- 4. в 17. А
- 5. г 18. В
- 6. г 19. Б
- 7. в 20. А
- 8. б 21. а
- 9. г 22. в
- 10. а 23. б
- 11. в 24. в
- 12. в 25. б
- 13. а 26. в
- 27. 3 38. 1
- 28. 2 39. 2
- 29. 1 40. 1
- 30. 1 41. 1
- 31. 3 42. в
- 32. 1 43. а
- 33. 2 44. а
- 34. 4 45. а
- 35. 2 46. г
- 36. 2 47. б
- 37. 1 48. б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 30 баллов

Оценка «4»: 25 баллов

Оценка «3»: 15 баллов

Оценка «2»: менее 15 баллов

Оценочный уровень физической подготовленности

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров (сек.)	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров (сек.)	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 100 метров	15.8	15.4	15.0	18.0	17.5	16.8
Бег 500 метров	2.25	2.05	1.35	2.50	2.25	2.05
Бег 1000 метров (мин.)	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Бег 2000 метров	10.00	9.20	8.20	13.30	12.30	11.30
Челночный бег 3*10м (сек.)	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места (см.)	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега (см.)	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту (см.)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	18	24	28	15	19	22

Тест по физической культуре для 9 класса

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. 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.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;

- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

30. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

- а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;

г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б — генетикой и наследственностью человека;

в — влиянием социальных и экологических факторов;

г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а — для мышц ног;

б — типа потягивания;

в — махового характера;

г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а — 3 минуты;

б — 7 минут;

в — 5 минут;

г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;

б — постепенное повышение силы воздействия;

в — схематичность упражнений;

г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

а — метание дротика;

б — ускорения;

в — толчок гири;

г — подтягивание;

д — кувырки;

е — стойка на одной руке.

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

а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

Ответы

- 1. В
- 2. в
- 3. а
- 4. в
- 5. а
- 6. б
- 7. в
- 8. а
- 9. в
- 10. б
- 11. б
- 12. в
- 13. а
- 14. б
- 15. б
- 16. г
- 17. г
- 18. г
- 19. б
- 20. б

- 21. в
- 22. б
- 23. а
- 24. а
- 25. г
- 26. в
- 27. а
- 28. а,г
- 29. б
- 30. а
- 31. а
- 32. в
- 33. в
- 34. б
- 35. а
- 36. б
- 37. б
- 38. а
- 39. б
- 40. б
- 41. г
- 42. а
- 43. б
- 44. в
- 45. в
- 46. г
- 47. в
- 48. б
- 49. б
- 50. а,б,в
- 51. б,г,д
- 52. в
- 53. в
- 54. в
- 55. а
- 56. в
- 57. в
- 58. а
- 59. а
- 60. а

61.

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 55 баллов

Оценка «4»: 40 баллов

Оценка «3»: 20 баллов

Оценка «2»: менее 20 баллов