

**федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им.
И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

Институт профильного обучения «Импульс»

**Методические материалы по дисциплине:
Физическая культура**

**основная образовательная программа
основного общего образования**

8 класс

Общее положение

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 9 класса предметного содержания курса физической культуры в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Продолжительность промежуточной аттестации

На выполнение итогового тестирования отводится 45 минут.

Система оценивания

Выполнение итоговой сдачи нормативов оценивается согласно показанным результатам.

Результаты фиксируются в протоколе итоговой сдачи нормативов. Итоговая оценка высчитывается как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение шести нормативов.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (19 баллов).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (10 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся, верно выполнивший задания, – 29 баллов.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (27 -29);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (24 - 26);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (16 - 23);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0 – 15).

Диагностическая работа по физической культуре Вариант1

Здоровый образ жизни

1.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей.

2.Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

3. Укажите последовательность процедур при закаливании водой по возрастающей:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание

г) обтирание, купание, обливание

4. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в покое и при движении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

II. Олимпийские знания

1. Со времен древнегреческих Олимпийских игр единственный вид спорта не претерпел изменений. Что это за вид спорта?

- а) метание копья;
- б) метание молота;
- в) толкание ядра;
- г) бег на 100 метров.

2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- а) долихотром;
- б) панкратион;
- в) пентатлон;
- г) диаулом.

3. На флаге Олимпийских игр изображены соединенные между собой разноцветные кольца. Что они символизируют?

- а) единство пяти континентов;
- б) пять стран участниц;
- в) пять участников соревнований;
- г) пять видов спорта.

4. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов;
- б) А. Петров;
- в) Н. Панин – Коломенкин;
- г) А. Бутовский.

5. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 год в Лондоне;
- б) 1912 год в Стокгольме;
- в) 1952 год в Хельсинки;
- г) 1928 год в Амстердаме.

6. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США);
- б) Саппоро (Япония);
- в) Сочи (Россия);
- г) Инсбрук (Австрия).

7. В каком виде спорта российские спортсмены завоевали первую золотую медаль на XXII зимних олимпийских играх в Сочи?

- а) биатлон;
- б) фигурное катание (командное);
- в) шорт-трек;
- г) скелетон.

8. Сборная какой страны завоевала золото по хоккею среди мужчин на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи?

- а) Россия;
- б) Швейцария;
- в) США;
- г) Канада.

III. Техника безопасности

1. Вход в спортивный зал разрешается:

- а) в спортивной форме;
- б) только в присутствии преподавателя;
- в) в присутствии дежурного.

2. Главной причиной травматизма является:

- а) небрежно проведенная разминка перед занятиями;
- б) плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления);
- в) плохое освещение мест занятий;
- г) отсутствие медицинского контроля;
- д) наблюдаются все вышеперечисленные причины.

3. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:

- а) обеспечить полный покой;
- б) приложить холод;
- в) резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место;
- г) поможет горячий компресс.

4. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей?

- а) обработать рану йодом;
- б) наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома;
- в) поможет холод;
- г) поможет горячий компресс.

IV. Общие знания по теории и методике физической культуры

1. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- а) способность передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. В какой стране появилась игра баскетбол?

- а) США;
- б) Франция;
- в) Бразилия;
- г) Италия.

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- а) Билл Рассел
- б) Кесси Джонс;
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Фил Вулперт

5. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

6. Какова должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- а) 2 м 43 см;
- б) 2 м 45 см;
- в) 2 м 47 см;
- г) 2 м 50 см

7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

- а) атакующий удар;
- б) блокирование;
- в) заслон;
- г) задержка.

8. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а) бросок;
- б) подача;
- в) передача;
- г) приём.

**Правильные ответы по итоговому тестированию демонстрационный вариант
по физической культуре 8 класс**

I блок	II блок	III блок	IV блок
1 – г	1 - а	1 – б	1 – г
2 – г	2 - б	2 – д	2 – а
3 – в	3 - а	3 – а	3 – а
4 - а	4 - в	4 – б	4 – в
	5 - а		5 – а
	6 - в		6 - а
	7 - б		7 - б
	8 - г		8 - б

9 класс

Общее положение

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 9 класса предметного содержания курса физической культуры в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Продолжительность промежуточной аттестации

На выполнение итогового тестирования отводится 45 минут.

Система оценивания

Выполнение итоговой сдачи нормативов оценивается согласно показанным результатам.

Результаты фиксируются в протоколе итоговой сдачи нормативов. Итоговая оценка высчитывается как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение шести нормативов.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (24 балла).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (10 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся, верно выполнивший задания, – 34 балла.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (29 - 34);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (22 - 28);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (15 - 21);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0 – 14).

Диагностическая работа по физической культуре

Вариант 1

1. Первые современные игры Олимпиады проводились:

- а) 1896 г., Афины б) 1900 г., Париж в) 1904 г., Лондон

2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координации:

- а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба.

3. Девиз Олимпийских игр звучит:

- а) ловкость, быстрота, сила;
б) быстрее, выше, сильнее;
в) больше, дальше, выше.

4. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на выносливость.

5. Что принято называть осанкой?

- а) пружинные характеристики позвоночника;
б) привычная поза в вертикальном положении в покое и при движении;
в) силуэт человека.

6. Здоровый образ жизни - это:

- а) развитие физических качеств;
б) сохранение и улучшение здоровья человека;
в) подготовка к профессиональной деятельности.

7. Закаливание водой следует начинать с обливания:

- а) тёплой водой;
- б) ледяной водой;
- в) прохладной водой.

8. Для воспитания гибкости используются:

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- б) маховые движения с отягощением;
- в) движения рывкового характера.

9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости.

- а) акробатика; б) баскетбол; в) лыжный спорт.

10. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) силовые упражнения;
- в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

11. О. Данилова, Е. Вяльбе, Ю. Чепалова, Л. Лазутина - чемпионы Олимпийских игр в:

- а) плавании; б) биатлоне; в) лыжных гонках.

12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:

- а) разучивания сложных упражнений;
- б) воспитания выносливости;
- в) закрепления сформированных навыков.

13. К корригирующим занятиям относятся:

- а) активный отдых и восстановление
- б) улучшение осанки и телосложения
- в) спортивные игры и соревнования

14. Какова доврачебная помощь при ушибах?

- а) тепло на место повреждения и наложение шины;
- б) приём жаропонижающих средств;
- в) холод на место повреждения и бинтование.

15. Какова доврачебная помощь при ранах?

- а) промыть рану, наложить повязку;
- б) наложить повязку, принять аспирин;
- в) залить рану йодом, наложить повязку.

16. К спринтерскому бегу относятся дистанции на:

- а) 100, 200, 400, 600 м;
- б) 60, 30, 100, 200, 400 м;
- в) 500, 600, 800, 1000 м;

17. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?

- а) быстрота; б) выносливость; в) сила.

18. Укажите последовательность упражнений для физкультурной минутки:

Упражнения на точность и координацию.

Упражнения в расслаблении.

Упражнения в растягивании.

Упражнения в потягивании.

Приседания, прыжки, бег.

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

19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

20. Ширина коридора при метании мяча на дальность равна:

- а) 12 м; б) 10 м; в) 8 м.

21. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:

- а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

22. Размер стандартной волейбольной площадки:

- а) 7 на 14 м; б) 9 на 18 м; в) 8 на 16 м.

23. В каком из видов спорта состав команды 5 человек?

- а) волейбол; б) хоккей; в) баскетбол

24. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц

происходит при развитии: а) силы; б) быстроты; в) ловкости.

25. Назовите основные физические качества.....

26. Перечислите основные способы закаливания водой.....

27. Назовите объективные показатели по которым можно судить о степени утомления.....

28. Назовите легкоатлетические снаряды для метания.....

29. Перечислите мужские гимнастические снаряды для многоборья.....

**Правильные ответы по итоговому тестированию
по физической культуре 9 класс**

В-1

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	А	Б	Б	Б	Б	Б	В	А	А	В	В	А	Б
№ задания	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
	В	А	Б	Б	В	В	Б	Б	Б	В	Б		

25. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

26. Обтирание, обливание, душ.

27. Пульс, частота дыхания.

28. Мяч, граната, диск, копье.

29. Перекладина, параллельные брусья, кольца.