

Контрольный измерительный материал по предмету «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классов.

2. Документы, определяющие содержание работы

Работа составлена в соответствии

— в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 17.12.2010 г. № 1897, с изменениями: приказ № 1577 от 31.12.2015);

— с учетом Примерной программы по физической культуре для 5-9 классов (Примерная ООП ООО, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и основных направлений программ, включенных в структуру ООП ООО МОУ «СОШ №21» (программы развития УУД на уровне ООО, Программы воспитания и социализации учащихся на уровне ООО, Программы коррекционной работы) и положений Концепции образования этнокультурной направленности Республике Коми;

— с учетом учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014), рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №21 с углубленным изучением отдельных предметов».

3. Спецификация КИМ

Итоговая работа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов состоит из 2 частей: практической и теоретической.

Практическая часть состоит из следующих нормативов: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м, наклон из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине – юноши и сгибание, и разгибание рук в упоре лежа - девушки.

Теоретическая часть включает в себя 25 заданий – тестов. В работе используют два типа заданий – задания с выбором ответа (ВО) и задания в развернутой форме ответа (РО). Содержание вопросов соответствует разделам РПУП («Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности») и отвечает требованиям ФГОС СОО.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня.

В первую часть входят 20 заданий, во вторую часть - 2 задания. Вопросы № 1-20 базовый уровень, вопросы 21-25 - повышенной сложности.

№	Планируемый результат	Проверяемые умения	Код умения	Уровень базовый повыш-й
Теоретическая часть				
1	Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека	Знать основы знаний «физическая культура, физическое воспитание».	1.1	Б
2	Понимать значение здорового образа жизни, для укрепления и сохранения индивидуального здоровья.	Раскрывать взаимосвязь ЗОЖ с укреплением и сохранением здоровья.	3.1	Б
3	Соблюдать правила ТБ, правила личной гигиены, профилактики травматизма	Соблюдать безопасность на уроках физической культуры при выполнении физических упражнений.	3.4	Б
4	Классифицировать виды спорта входящих в программу Олимпийских игр	Классифицировать виды спорта.	1.5	Б
5	Объяснять о возрождении Олимпийских игр и олимпийского движения.	Знать историю возрождения современного Олимпийского движения.	1.2	Б
6	Уметь оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах на занятиях физической культуры.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи.	3.4	Б
7	Знать историю зарождения олимпийского движения в России.	Знать историю зарождения олимпийского движения в России.	1.3	Б
8	Уметь контролировать и регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.	Знать средства регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	2.3	Б
9	Знать достижения выдающихся отечественных спортсменов Олимпийских игр.	Знать достижения выдающихся отечественных спортсменов Олимпийских игр.	1.4	Б
10	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и методику их развития.	2.2	Б
11	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с занятиями физическими упражнениями	Уметь характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с занятиями физическими упражнениями.	2.5	Б

12	Уметь составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.	Знать последовательность упражнений комплекса утренней зарядки.	4.3	Б
13	Знать оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	Знать о физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме учебного дня.	5.1	Б
14	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», составлять комплексы упражнений для их развития.	5.3	Б
15	Уметь выполнять самонаблюдение и самоконтроль на занятиях физической культуры.	Выполнять самоконтроль на занятиях физической культуры.	4.6	Б
16	Знать историю видов спорта.	Олимпийские игры древности.	1.1	Б
17	Знать о физическом развитии человека.	Знать о физическом развитии человека.	2.1	Б
18	Знать об окоррекции осанки и телосложении.	Знать определение осанки.	3.2	Б
19	Знать о контроле и наблюдении за состоянием здоровья.	Уметь отбирать физические упражнения регулировать физические нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	3.3	Б
20	Характеризовать: особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	Знать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	4.5	П
21	Знать об о выполнении нормативов (испытаний) ГТО	Знать о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.	2.6	П
22	Знать технику движений и её основные показатели.	Знать технику движений и её основные показатели.	2.4	П
23	Знать о прикладно-ориентированных упражнениях.	Объяснять понятия «основные физические качества».	6.0-6.6	П
24	Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой	Объяснять понятия «двигательная активность», знать место применения и методику развития.	4.1	П
25	Классифицировать виды спорта.	Классифицировать виды спорта.	2.4	П

4. Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре

Кодификатор требований к уровню подготовки по учебному предмету «Физическая культура» для составления контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации на уровне среднего общего образования является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации.

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г.)

Код контролируемого содержания	Содержание, проверяемое заданиями КИМ
Знания о физической культуре.	
1. История физической культуры	
1.1	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности.
1.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
1.3	История зарождения олимпийского движения в России.
1.4	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.
1.5	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
1.6	Физическая культура в современном обществе.
1.7	Организация и проведение пеших туристских походов (ГТО). Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.
2. Современное представление о физической культуре	
2.1	Физическое развитие человека.
2.2	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
2.3	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
2.4	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
2.5	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
2.6	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
3. Физическая культура человека	
3.1	Здоровье и здоровый образ жизни.
3.2	Коррекция осанки и телосложения.
3.3	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
3.4	Требования безопасности и первая доврачебная помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
4. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	

4.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
4.2	Подготовка к занятиям физической культурой.
4.3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
4.4	Планирование занятий физической культурой.
4.5	Организация досуга средствами физической культуры.
4.6	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
4.7	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
4.8	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
5. Физическое совершенствование	
5.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
5.2	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
5.3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
5.4	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
5.5	Спортивно-оздоровительная деятельность.
5.6	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
5.7	Акробатические упражнения и комбинации.
5.8	Ритмическая гимнастика (девочки).
5.9	Опорные прыжки.
5.10	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
5.11	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
5.12	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях
5.13	Легкая атлетика. Беговые упражнения.
5.14	Прыжковые упражнения.
5.15	Метание малого мяча.
5.16	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Передвижения на лыжах.
5.17	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
5.18	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
5.19	Волейбол. Игра по правилам.
6. Прикладно-ориентированная подготовка.	
6.0	Прикладно-ориентированные упражнения.
6.1	Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
6.2	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
6.3	Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

6.4	Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
6.5	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
6.6	Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Время и способы выполнения работы

Нормативы практической части промежуточной аттестации сдаются учащимися в течение четвертой четверти согласно расписанию уроков.

Время выполнения тестовой работы 40 минут, и выполняется она в день промежуточной аттестации согласно графику.

5. Система оценивания

Количество правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в баллы, а затем в оценку.

Критерии оценивания теоретической части

Номер задания	Количество баллов
1	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
2	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
3	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
4	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
5	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
6	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
7	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
8	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов – ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
9	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
10	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
11	1 балл - выбран правильный ответ

	0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
12	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
13	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
14	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
15	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
16	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
17	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
18	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
19	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
20	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов – ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -2 балла</i>
21	2 балла – выбран правильный ответ. 0 баллов - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
22	2 балла – выбран правильный ответ. 0 баллов - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
23	2 балла – выбран правильный ответ. 0 баллов - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
24	2 балла – выбран правильный ответ. 0 баллов - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
25	2 балла – выбран правильный ответ. 0 баллов - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
Максимальное количество баллов – 30 баллов	

Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре

Оценка	Уровень	Количество баллов	% выполненной работы
«5»	высокий	24	80-100%
«4»	повышенный	20	65-80%

«3»	базовый	15	50%
«2»	ниже базового	менее 14	менее 49%

**Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре
для лиц с ОВЗ**

Оценка	Уровень	Количество баллов	% выполненной работы
«5»	высокий	22 балла	74-100%
«4»	повышенный	17	55-73%
«3»	базовый	10	35-54%
«2»	ниже базового	менее 6	Менее 38%

Отметка за задания практической части промежуточной аттестации определяется, как среднее арифметическое отметок, полученных в результате сдачи 6 нормативов.

Все результаты и практической и теоретической частей заносятся в протокол «Результаты промежуточной аттестации по физической культуре», общая отметка выставляется в день прохождения промежуточной аттестации.

Общая отметка формируется путем сложения количества баллов за практическую и теоретическую часть, выведения среднеарифметического числа, при спорной отметке преимущественно учитывается отметка за практическую часть

К аттестации допускаются обучающиеся, имеющие основную группу здоровья. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, сдают практическую часть в упрощенной форме и теоретическую часть в полной форме, а учащиеся спецгруппы сдают только теоретическую часть. Лица с ОВЗ как теоретическую, так и практическую часть, но требования к ним ниже. В практическую часть включаются задания в соответствии с медицинскими показаниями учащегося.

5 класс

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо ?

- а) Вымыть руки
- б) Надеть спортивную форму
- в) Выполнить разминку
- г) Плотно поесть

2. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей
- г) Подготовку к профессиональной деятельности

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) Каждый день
- б) После каждой тренировки
- в) Один раз в месяц
- г) Один раз в 10 дней

4. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) Шахматы
- б) Фигурное катание
- в) Гимнастика
- г) Лёгкая атлетика

5. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России
- б) в Англии
- в) в Греции
- г) в Италии

6. Что нужно делать при ушибах?

- а) Приложить холод и сделать повязку

б) Горячий компресс, принять лекарство

в) Помазать зеленкой, лечь спать

г) Наложить шину

7. Первые зимние Олимпийские игры в современной истории России прошли в городе?

а) Москва

б) Екатеринбург

в) Сочи

г) Санкт-Петербург

8. Сколько минут, должна длиться утренняя зарядка?

а) 15 минут

б) 30 минут

в) 1 час

г) 45 минут

9. Назовите Олимпийскую чемпионку Республики Коми.

а) Елена Исимбаева

б) Раиса Сметанина

в) Владислав Третьяк

г) Андрей Аршавин

10. Полоса препятствий используется для воспитания?

а) Выносливости.

б) Силы

в) Ловкости

г) Гибкости

11. Воздушные ванны - это...?

а) Купание в открытом водоеме

б) Загорание на пляже

в) Прогулки в прохладную погоду

г) Ходьба босиком

12. Какова цель утренней гимнастики?

- а) Вовремя успеть на первый урок в школе
- б) Совершенствовать силу воли
- в) Выступить на Олимпийских играх
- г) Ускорить полное пробуждение организма

13. Физкультминутка это...?

- а) Способ преодоления утомления
- б) Возможность прервать урок
- в) Время для общения с одноклассниками
- г) Спортивный праздник

14. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами 3кг, развивают физическое качество?

- а) Силу
- б) Гибкость
- в) Выносливость
- г) Гибкость

15. Какие упражнения необходимо выполнять для формирования осанки?

- а) Для мышц спины и живота.
- б) Для мышц ног
- в) Для мышц рук
- г) Для мышц шеи

16. Первые лыжи появились?

- а) В песках Африки.
- б) У охотников северных стран.
- в) У погонщиков слонов в Индии
- г) У собирателей кокосов

17. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнений?

- а) Для мышц ног

- б) Типа подтягивания
- в) Махового характера
- г) Для мышц шеи

18. Привычная поза тела человека в вертикальном положении?

- а) Осанка.
- б) Позвоночник.
- в) Мускулатура.
- г) Ходьба

19. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) Легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б) Он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в) Он бодр и жизнерадостен
- г) Наблюдается все вышеперечисленное

20. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) На работу всех групп мышц
- б) На работу мышц рук и плечевого пояса
- в) На работу мышц ног
- г) На работу мышц туловища

21. Расшифруйте аббревиатуру слова ГТО.

22. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами - это...?

23. Основные физические качества человека это - сила, ловкость, гибкость, быстрота и...?

24. Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности - это?

25. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания называется?

Ответы к тестам для учащихся 5 класса

№ задания	Правильный ответ
1.	Б
2.	В
3.	Б
4.	Г
5.	В
6.	А
7.	В
8.	А
9.	Б
10.	А
11.	В
12.	Г
13.	А
14.	А
15.	А
16.	Б
17.	Б
18.	А
19.	Г
20.	А
21.	Готов к труду и обороне
22.	Мостик
23.	Выносливость

24.	Активный отдых
25.	Легкая атлетика

6 класс

1. Что такое физическая культура?

- а) Регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- б) Культура движений
- в) Выполнение упражнений
- г) Быть здоровым

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) Отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) Отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) Консультации с родителями по возникающим проблемам
- г) Соблюдения режима дня

3. Вход в спортивный зал разрешается...

- а) В спортивной форме
- б) Только в присутствии преподавателя
- в) В присутствии дежурного
- г) Со звонком

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия
- б) США
- г) Франция
- в) Англия

5. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Пирей
- б) Олимпия
- в) Спарта
- г) Афины

6. Что делать при ушибе?

- а) Намазать ушибленное место мазью
- б) Положить холодный компресс
- в) Перевязать ушибленное место бинтом
- г) Намазать ушибленное место йодом

7. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США).
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

8. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

а) Нет

б) Можно, но осторожно

в) Можно.

г) По самочувствию

9. Олимпийским чемпионом по хоккею является?

а) Лев Яшин

б) Владислав Третьяк

в) Павел Буре

г) Гарри Каспаров

10. Главной опорой человека при движении являются?

а) Мышцы и кожа

б) Позвоночник и стопы

в) Внутренние органы

г) Скелет

11. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

а) Через рот и нос одновременно

б) Через рот и нос попеременно

в) Только через нос

г) Только через рот

12. Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо?

а) Выполнить утреннюю гимнастику

б) Поваляться в постели

в) Посмотреть телевизор

г) Вкусно поесть

13. С какой целью планируют режим дня?

а) С целью организации рационального режима питания

б) С целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки

в) С целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений

г) С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

14. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

а) Сила

б) Выносливость

в) Быстрота

г) Скорость

15. Назовите основные причины появления лишнего веса:

а) Избыточное питание и недостаточная двигательная активность

б) Пропуск уроков физической культуры

в) Избыток в пище жиров, углеводов, белков

г) Слабые мышцы

16. В каких видах спорта соревнуются только женщины?

а) Спортивная гимнастика и теннис

б) Биатлон и прыжки в воду

в) Синхронное плавание и художественная гимнастика

г). Борьба и футбол

17. Ловкость – это:

а) Умение жонглировать

б) Умение лазать по канату

в) Способность выполнять сложные движения

г) Способность человека выполнять движение с большой амплитудой

18. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а) Развернутые плечи, ровная спина

б) Запрокинутая или опущенная голова

в) Приподнятая грудь

г) Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

19. Здоровье – это?

а) Состояние полного физического, психического и социального благополучия

б) Отсутствие болезней и физических недостатков

в) Показатель силы, быстроты, выносливости человека

г) Правильное питание и крепкий сон

20. До какого возраста необходимо заниматься физическими упражнениями?

а) До 18 лет

б) До 45 лет

в) До 60 лет

г) Всю жизнь

21. Сколько возрастных ступеней в ГТО?

22. Спортивный снаряд, который перетягивают?

23. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

24. Девиз Олимпийских игр?

25. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется?

Ответы к тестам для учащихся 6 класса

№ задания	Правильный ответ
1.	А
2.	А
3.	А
4.	Б
5.	Г
6.	Б
7.	В
8.	А
9.	Б
10.	Г
11.	Б
12.	А
13.	Б
14.	Б
15.	А
16.	В
17.	В
18.	Б

19.	А
20.	Г
21.	Пять
22.	Канат
23.	Замена
24.	Быстрее,Выше,Сильнее
25.	Биатлон

7 класс

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) Работоспособности человека
- б) Физических и психических качеств учащихся
- в) Природных и физических свойств человека
- г) Техники двигательных действий

2. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей
- б) Поддержание высокой работоспособности людей
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей
- г) Подготовку к профессиональной деятельности

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

- а) Переоценивают свои возможности
- в) Следуют указаниям преподавателя
- б) Владеют навыками выполнения движений
- г) Не умеют владеть своими эмоциями

4. Как называется спортивная игра в воде, в процессе которой спортсмены стремятся забросить мяч в ворота соперника:

- а) Водное поло
- б) Гандбол
- в) Волейбол
- г) Пионербол

5. С какого года ведут отчет Олимпийские игры Древней Греции?

- а) 836г. до н.э.
- б) 776г. до н.э.
- в) 648г. до н.э.
- г) 595г. до н.э.

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. 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

8. Получили травму на уроке физической культуры, ваши действия?

- а) Продолжите урок дальше
- б) Сообщите учителю
- в) Сообщите врачу самостоятельно
- г) Без разрешения уйдете с урока

9. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

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

10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) Подтягивание в висе на перекладине.
- б) Прыжки в длину с места.
- в) Кувырок вперед.
- г) Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь.

11. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Утомлением
- б) Переутомлением
- в) Нагрузкой
- г) Перегрузкой

12. Что нельзя делать во время зарядки?

- а) Тянуть носок
- б) Кричать
- в) Приседать
- г) Прыгать

13. Что помогает перейти от сна к бодрствованию?

- а) Утренняя пробежка
- б) Хороший ночной сон
- в) Прослушивание музыки
- г) Утренняя гимнастика

14. Что развивает скорость?

- а) Акробатические упражнения
- б) Игра в лапту
- в) Бег с ускорениями
- г) Подтягивание

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

- а) Образ жизни
- б) Наследственность
- в) Климат
- г) Характер.

16. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек
- б) 6 человек
- в) 4 человека
- г) 5 человек

17. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) На формирование правильной осанки
- б) На гармоническое развитие человека
- в) На всестороннее развитие физических качеств
- г) На достижение высоких спортивных результатов

18. Осанкой называется ...

- а) Силуэт человека
- б) Привычная поза человека
- в) Вертикальном положение
- г) Качество позвоночника

19. 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

20. 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

21. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

22. Пионербол – подводящая игра к..?

23. Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, одно за другим называется?

24. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется?

25. Звуковой атрибут спортивного судьи?

Ответы к тестам для учащихся 7 класса

№ задания	Правильный ответ
1.	Б
2.	В
3.	Б
4.	А
5.	Б
6.	В
7.	Б
8.	Б
9.	В
10.	Г
11.	А
12.	Б
13.	Г
14.	В
15.	А
16.	Б
17.	В
18.	Б
19.	В
20.	Б
21.	Олимпийская деревня
22.	Волейболу
23.	Комплекс
24.	Травма
25.	Свисток

8 класс

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- а) Повышение адаптационных возможностей организма человека
- б) Формирование двигательных умений и навыков человека
- в) Создание благоприятных условий для развития человека
- г) Воспитание физических качеств человека

2. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) Закаливания и физиотерапевтических процедур
- б) Совершенствования телосложения
- в) Обеспечения полноценного физического развития
- г) Формирования двигательных умений и навыков

3. С какой стороны, от метящего, нужно находиться во время занятий по метанию?

- а) Справа сзади
- б) Слева сзади
- в) Сзади
- г) Спереди

4. Какой из видов спорта не является Олимпийским?

- а) Хоккей
- б) Айскреш
- в) Шортрек
- г) Бобслей

5. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- а) Рим
- б) Спарта.
- в) Карфаген
- г) Афины

6. При получении травмы учеником необходимо сначала :

- а) Оказать ему первую помощь
- б) Доставить в больницу
- в) Сообщить администрации
- г) Сообщить родителям

7. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх:

- а) Только свободные греки мужчины
- б) Греки мужчины и женщины

б) Только греки мужчины

г) Все желающие

8. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью - это...?

а) Сила

б) Ловкость

в) Выносливость

г) Гибкость

9. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в..?

а) Лыжных гонках

б) Биатлоне

в) Плавание

г) Фигурном катание

10. Основой методики воспитания физических качеств является...?

а) Возрастная адекватность нагрузки

б) Обучение двигательным действиям

в) Выполнение физических упражнений

г) Постепенное повышение силы воздействия

11. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

а) Биологических

б) Мотивов

в) Привычек

г) Убеждений

12. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

а) Форма

б) Содержание

в) Техника

г) Гигиена

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений

б) Обеспечивает ритмичность работы организма

в) Позволяет правильно планировать дела в течение дня

г) Изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

14. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой - это?

а) Скорость

- б) Выносливость
- в) Сила
- г) Гибкость

15. Перед началом урока по физической культуре необходимо?

- а) Вымыть руки
- б) Надеть спортивную форму
- в) Выполнить разминку
- г) Плотно поесть

16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта» ?

- а) Гимнастика
- б) Синхронное плавание.
- в) Тяжелая атлетика
- г) Легкая атлетика

17. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) Физическим развитием
- б) Физическими упражнениями
- в) Физическим трудом
- г) Физическим воспитанием

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Скоростных упражнений
- б) Упражнений «на гибкость»
- в) Силовых упражнений
- г) Упражнений «на выносливость»

19. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) Его органы и системы работают эффективно и экономно
- б) Быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) Легко переносятся неблагоприятные климатические условия
- г) Наблюдается все вышеперечисленное

20. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) Поступают питательные вещества к системам организма.
- б) Повышаются возможности дыхательной системы
- в) Организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
- г) Способствуют повышению резервных возможностей организма

21. Для прохождения норм ГТО, необходимо иметь при себе следующие документы?
22. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
23. Баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде?
24. Название олимпийского вида спорта изображенного на картинке?



25. Какая страна является родиной вида спорта дзюдо?

Ответы к тестам для учащихся 8 класса

№ задания	Правильный ответ
1.	В
2.	В
3.	Б
4.	Б
5.	Г
6.	А
7.	А
8.	В
9.	А
10.	Г
11.	В
12.	Б
13.	Б
14.	А
15.	В
16.	Г
17.	Б
18.	В
19.	Г
20.	Г
21.	Документ удостоверяющий личность (паспорт), медицинская справка
22.	Коньковым
23.	НБА
24.	Гандбол
25.	Япония

9 класс

1. Физическая культура используется для?

- а) Организации рационального двигательного режима
- б) Ухудшения самочувствия
- в) Регуляции деятельности человека
- г) Формирования двигательного навыка

2. 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

3. Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание, различающиеся по своей природе это?

- а) Закаливание
- б) Профилактика
- в) Обследование
- г) Самонаблюдение

4. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.
- б) 15 мин.
- в) 20 мин.
- г) 25 мин.

5. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.
- б) в 1896 г.
- в) в 1900 г.
- г) в 1904 г.

6. Что нужно делать при ушибах?

- а) Приложить холод и сделать повязку
- б) Горячий компресс, принять лекарство
- в) Помазать зеленкой, лечь спать
- г) Наложить шину

7. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является?

- а) Римский император Феодосий I
- б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен
- в) Философ-мыслитель древности Аристотель
- г) Хуан Антонио Самаранч

8. Автоматизация навыков делает возможным...

- а) Выполнение одновременно нескольких двигательных действий
- б) Большие напряжения.
- в) Выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) Выполнение необходимых движений

9. Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны выступили под российским флагом:

- а) в 1992 г. на XVI Играх в Альбервилле, Франция
- б) в 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания
- в) в 1994 г. на XVII Играх в Лиллехаммере, Норвегия
- г) в 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США

10. Под ловкостью понимают?

- а) Способность человека выполнять сложные по координации движения
- б) Способность развивать однократное максимальное напряжение мышц
- в) Эффективность проявления двигательных способностей
- г) Силуэт человека

11. Одним из важнейших компонентов психической подготовки спортсмена является?

- а) Развития ловкости
- б) Самостоятельные занятия
- в) Утренняя гигиеническая гимнастика
- г) Воспитание воли

12. Основными формами восстановительно - профилактических мер с использованием средств физической культуры являются?

- а) Регулярные занятия спортом
- б) Развитие выносливости
- в) Повышение работоспособности организма
- г) Утренняя гигиеническая гимнастика в быту

13. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через

- а) 25-30 минут
- б) 40-45 минут
- в) 55-60 минут

г) 70-75 минут

14. Двигательный навык – это?

- а) Форма двигательных действий
- б) Выработка условных рефлексов любого порядка
- в) Условно-рефлекторный сигнал
- г) Сохранение ряда показателей высшей нервной деятельности

15. Перед соревнованиями по легкой атлетике разминка должна быть...

- а) Более интенсивной
- б) Более лёгкой
- в) Обычной
- г) Не надо разминаться, чтобы показать лучший результат

16. В каком городе проводились зимние Олимпийские Игры в 2006 г.?

- а) Солт-Лейк-Сити
- б) Монреаль
- в) Турин
- г) Пекин

17. Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течении его жизни это?

- а) Физическое развитие
- б) Физическое совершенство
- в) Физический труд
- г) Физическое воспитание

18. Что называется осанкой человека?

- а) Привычное положение тела в пространстве
- б) Правильное положение тела в пространстве
- в) Положение тела при движении
- г) Скелет человека

19. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) Авитаминоз
- б) Гиповитаминоз

в) Гипервитаминоз

г) Бактериоз

20. К показателям физического развития относятся:

а) Сила и гибкость

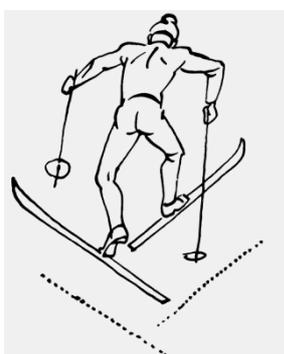
б) Быстрота и выносливость

в) Рост и вес

г) Ловкость и прыгучесть

21. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?

22. Какой вид подъема на лыжах изображен на картинке?



23. Какое физическое качество проверяют тестом «Подтягивание на перекладине»?

24. Олимпийские игры в СССР проводились ...

25. Штаб квартиры Международного олимпийского комитета находится в..?

Ответы к тестам для учащихся 9 класса

№ задания	Правильный ответ
1.	А
2.	Г
3.	Б
4.	А
5.	Б
6.	А
7.	Б
8.	А
9.	А
10.	А
11.	Г
12.	Г
13.	Б
14.	А
15.	А

16.	В
17.	А
18.	Б
19.	А
20.	В
21.	Готов к труду и обороне
22.	Елочкой
23.	Силу
24.	В 1980году
25.	Лозанна