

## "Демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов по физической культуре в 7 классе"

### Входная контрольная работа 7 класс.

**1. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1900 год в Париж.

**2. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

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

**3. 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.

**4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

**5. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

- А) Николай Панин- Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**6. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

**7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

**8. Что определяет техника безопасности?**

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

- В) правильное выполнение упражнений;  
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**9. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- А) растяжение;  
Б) сокращение;  
В) эластичность;  
Г) постоянность состояния

**10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

- А) 6 - ти минутный бег;  
Б) бег на 100 метров;  
В) лыжная гонка на 3 километров;  
Г) плавание 800 метров.

**11. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- А) 42 км 195 м;  
Б) 32 км 195 м;  
В) 50 км 195 м;  
Г) 45 км 195 м.

**Ключ для проверки**

<b>Номер вопроса</b>	<b>ответ</b>
1	Г
2	В
3	Б
4	В
5	А
6	В
7	В
8	Б
9	Г
10	Б
11	А

Критерии оценивания работы:

\* Если учащийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»

\* Если учащийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»

\* Если учащийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»

### Промежуточная диагностическая работа 7 класс

**1. В каком году проводились зимние Олимпийские игры в нашей стране?**

- А) 2000      Б) 1980      В) 2004      Г) 1999      Д) 2014

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

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

**3. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

- А) Рим;                                      В) Древняя Греция;  
Б) Китай;                                    Г) Италия;

**4. Девиз Олимпийских игр:**

- А) «Спорт, спорт, спорт!»    Б) «Быстрее! Выше! Сильнее!»  
В) «О спорт! Ты – мир!»;    Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**5. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

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

**6. К основным физическим качествам относятся ...**

- А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила  
Б) Бег, прыжки, метания  
В) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места  
Г) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

**7. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;                                      б) жизненной емкости легких;  
в) силы воли;                                г) силы кисти.

**8. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

- А) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь;  
Б) прыжки в длину с места;  
В) подтягивание в висе на перекладине;  
Г) кувырок вперед.

**9. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

- а) упражнения на развитие выносливости;  
б) бег и общеразвивающие упражнения  
в) упражнения на развитие гибкости и координации движений  
г) упражнения на скорость

**10. Что называется осанкой:**

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

**11. Что называется разминкой?**

- а) подготовка организма к предстоящей работе.  
б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;  
в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений  
г) стартовая готовность

**12. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Подводный массаж
  2. Воздушные ванны
  3. Водные процедуры
  4. Лечебные процедуры
  5. Солнечные ванны
  6. Гигиенические процедуры
- А) 2,4,6            Б) 1,2,3            В) 2,3,5            Г) 3,4,6

**13. Пионербол – подводная игра:**

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

**14. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

**15. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше - коньковый или классический?**

- А. классический;
- Б. коньковый.

**16. Основные правила игры в (Баскетбол, Волейбол, Футбол) написать не менее пяти правил?**

**Ключи к тесту:**

1. д
2. в
3. в
4. б
5. в
6. г
7. г
8. а
9. б
10. в
11. а
12. в
13. б
14. в
15. а

**Демонстрационная версия КИМов  
по физической культуре для итоговой аттестации для 7класса.**

**1 Блок. 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. 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

### **3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

### **4. 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.

### **5. 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) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

### **6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

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

### **7. Осанкой называется...**

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

### **8. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

## **2 Блок. Олимпийские знания.**

### **1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

### **2. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а) гимнастами;

- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

**3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

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

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

**3 Блок. Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

**4 Блок. Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1 . Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

**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. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_\_\_\_\_

**4. Родиной баскетбола является....**

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

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

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

**Ключи к демо-версии:**

**1. Здоровый образ жизни.**

- 1-г
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-г
- 6-в
- 7-а
- 8-г

**2. Олимпийские знания.**

- 1-а
- 2-а

3-в  
4-г  
5-в  
6-б  
7-в  
8-а

**3. Техника безопасности.**

1-б  
2-б  
3-б  
4-а  
5-б  
6-а

**4. Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1-в  
2-а  
3-гибкость  
4-б  
5-б  
6-замена