Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -

средняя общеобразовательная школа №45 имени Д.И. Блынского г. Орла

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.А. Стародубцева  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_­­\_\_\_ г. |

**Контрольно – измерительные**

**материалы для промежуточной аттестации**

**по физической культуре для 7 класса**

**Пояснительная записка**

**к материалам промежуточной аттестации по физической культуре**

**для обучающихся 7 класса**

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

**Время проведения**- 40 мин.

**Учащиеся должны уметь:**

Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпиаде Сочи – 2014 г.

**Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий,  правильного выбора  формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,  знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 7 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**Оценивание учащихся:**

* Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
* оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
* оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
* оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий.

**Тест по физической культуре.**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;  
б) в 776 г. до н.э.;  
в) в I в. н.э.;  
г) в 394 г. н.э.

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

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

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

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

**4. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) ДеметриусВикелас;  
б) А.Д. Бутовский;  
в) Пьер де Кубертен;  
г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»;  
б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;  
б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.;  
б) в 1952 г.;  
в) в 1956 г.;  
г) в 1960 г.

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…**

а) охлаждать

б) нагревать

в) покрыть йодной сеткой

г) потереть, массировать

9. **Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка;  
б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка  
г) урок физической культуры.

**10. 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.

**11. 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.

**12. Осанкой принято называть …**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) привычную позу человека в вертикальном положении

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) силуэт человека.

**13. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость;  
б) быстрота и выносливость;  
в) рост и вес;  
г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

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

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

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

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.;  
б) 90–150 уд./мин.;  
в) 150–170 уд./мин.;  
г) 170–200 уд./мин.

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

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

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;  
б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми;  
г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения;  
б) основ техники;  
в) подводящих упражнений;  
г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

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

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстроту;  
г) выносливость.

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

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

**23. Туфли для бега называются:**

а) кеды;  
б) пуанты;  
в) чешки;  
г) шиповки.

**24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от …**

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

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

**26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

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

**27. В баскетболе запрещены:**

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

**28. Пионербол – подводящая игра:**

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

**29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**

**а) переоценивают свои возможности**

б) следуют указаниям преподавателя

в) владеют навыками выполнения движения

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**30. Остановка для отдыха в походе называется:**

а) стоянка;  
б) ночлег;  
в) причал;  
г) привал.

**Правильные ответы**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – б; 30 – г