

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №38»  
Нижнекамского муниципального района  
Республики Татарстан**

**Контрольно-измерительный материал промежуточной аттестации  
по учебному предмету: «Физическая культура»  
Демонстрационный вариант**

**5 класс**

**Форма проведения: тестирование**

**Демонстрационный вариант**

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?  
А) медалями, кубками, грамотами;      Б) мячами и инвентарем;      В) авациями
2. Назови основные части тела человека.  
А) шея, ноги;      Б) туловище, руки, голова;      В) А и Б
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?  
А) нет, искривляется позвоночник;      Б) да, укрепляется спина
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?  
А) бодрость;      Б) радость;      В) сонливость
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?  
А) футболка, шорты, носки, спортивная обувь;      Б) удобную одежду, джинсы и майку
6. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?  
а) рациональное питание;  
б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;  
в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;  
г) а, б, в – правильно
7. Одна из главных причин нарушения осанки.  
а) травма;      б) слабая мускулатура тела;      в) неправильное питание
8. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?  
а) команде соперника;      б) команде игрока, который прижал мяч
9. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:  
а) обморожению;      б) потению ног;      в) перелому стопы
10. При ушибе необходимо на место ушиба положить:  
а) холод;      б) тепло;      в) повязку

11. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?  
а) 4; б) 5; в) 6
12. Можно ли при ловле мяча в пионерболе прижимать его к себе?  
а) да; б) нет; в) иногда
13. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?  
а) 4; б) 5; в) 6
14. Что относится к гимнастике?  
А) ворота Б) перекладина В) шиповки
15. Бег на короткие дистанции – это:  
А) 200 и 400 метров Б) 30 и 60 метров В) 800 и 1000 метров

**Ключи:** 1А, 2В, 3Б, 4В, 5А, 6Г, 7Б, 8А, 9А, 10А, 11В, 12Б, 13Б, 14Б, 15Б.

## 6 класс

### Форма проведения: тестирование

#### Демонстрационный вариант

#### 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. Девиз Олимпийских игр:

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

#### 3. Одним из основных средств физического воспитания является:

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

#### 4. 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.

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

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

#### 6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

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

#### 7. С низкого старта бегают:

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

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

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

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

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

**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. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- а) перешагивание; б) перекатывание;
- в) переступание; г) перемахивание.

**12. В баскетболе запрещены:**

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

**13. Пионербол – подводящая игра:**

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

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

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

**15. 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.

**Ответы к тесту:** 1б, 2в, 3в, 4а, 5а, 6в, 7а, 8г, 9в, 10в, 11а, 12б, 13б, 19в, 16а.

**7 класс**

**Форма проведения: тестирование**

**Демонстрационный вариант**

**1. Физические упражнения – это ...**

- А) естественные движения и способы передвижения
- Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) сложные двигательные действия

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

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

**3. Сколько периодов в футболе?**

- А) 3x15 минут    Б) 4x20 минут    В) 2x45 минут    Г) 2x20 минут

**4. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

- А) Хоккейное    Б) Футбольное    В) Волейбольное    Г) Теннисное

**5. Родиной баскетбола является ...**

- А) Франция    Б) Россия    в) США    г) Англия

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

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

**7. В какой спортивной игре нет вратаря?**

- А) футбол    Б) хоккей    В) баскетбол    Г) водное поло

**8. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

- А) Европу    Б) Азию    В) Африку    Г) Австралию    Д) Америку

**9. 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

**10. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?**

- А) Приз от Федерации футбола    Б) Жёлтую карточку  
В) Строгий выговор от тренера    Г) Красную карточку

**11. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

- А) Каратэ    Б) Дзюдо    В) Самбо    Г) Бои без правил

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

- А) Олимпийская деревня    Б) Спортивный городок  
В) Чемпионское село    Г) Поляна рекордсменов

**13. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

- А) 8 человек    Б) 6 человек    В) 4 человека    Г) 5 человек

**14. Состояние здоровья обусловлено:**

- А) условиями производственного труда  
Б) образом жизни  
В) уровнем здравоохранения  
Г) отсутствием болезней

**15. Что относится к закаливающим 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

**Ответы к тесту:** 1в, 2в, 3в, 4а, 5в, 6в, 7в, 8в, 9в, 10г, 11б, 12а, 13б, 14б, 15б.

**8 класс**

**Форма проведения: тестирование**

**Демонстрационный вариант**

**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) Деметриус Викелас;

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.

**Ответы к тесту:** 1б; 2в; 3б; 4в; 5в; 6в; 7б; 8а; 9в; 10в; 11а; 12б; 13в; 14а; 15а

## 9 класс

**Форма проведения: тестирование**

### Демонстрационный вариант

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

**2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

- а) на личность в целом; б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

**3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**4. Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) Венок из ветвей оливкового дерева; б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**7. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**8. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**10. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

**11. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

**12. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**13. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....**

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

**14. Основной формой подготовки спортсменов является ....**

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

**15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений. 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.**

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

**Ключи:** 1в, 2а, 3а, 4б, 5а, 6в, 7а, 8б, 9б, 10в, 11б, 12в, 13а, 14б, 15б.

**Оценивание:**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Оценка «5»: 14 - 15 баллов

Оценка «4»: 11- 13 баллов

Оценка «3»: 8 – 10 баллов

Оценка «2»: 7 и менее баллов