

Фонд оценочных средств
(для промежуточной аттестации)
по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
 наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом

Итоговая контрольная работа по физической культуре
(7 класс)

Спецификация
 контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
	<i>Здоровый образ жизни</i>				
1	Понятие о здоровом образе жизни.	1.1	Б	1	1
2	Способы самоконтроля.	1.2	Б	1	1
3	Основные компоненты здорового образа жизни.	1.3	Б	1	1
4	Режим дня и его значение.	1.4	Б	1	1
5	Понятие о закаливании.	1.5	Б	1	1
6	Основные средства и методы закаливания.	1.6	Б	1	1
7	Понятие о правильной осанке.	1.7	Б	1	1
8	Причины нарушения осанки.	1.8	Б	1	1
	<i>Олимпийские знания.</i>				1
9	Девиз Олимпийских игр.	2.1	Б	1	1
10	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.	2.2	Б	1	1
11	Символика Олимпийских игр.	2.3	Б	1	1
12	Ритуал Олимпийских игр древности.	2.4	Б	1	1
13	История Олимпийских игр современности.	2.5	Б	1	1
14	Олимпийское движение в России.	2.6	Б	1	1

15	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.	2.7	Б	1	1
16	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.	2.8	Б	1	1
	<i>Общие знания по теории и методике физической культуры.</i>				

17	Понятие физическая культура.	3.1	Б	1	2
18	Условия формирования двигательного действия.	3.2	Б	1	2
19	Общая характеристика физических качеств.	3.3	Б	1	2
20	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.	3.4	Б	1	2
21	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.	3.5	П	2	5
	ИТОГО			22	39 мин

2. Система оценивания заданий 1 – 20.

За **верное** выполнение заданий 1-20 **контрольной** работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный** ответ или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

3. Критерии оценивания заданий 21

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
21	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-14	15-18	19-21

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (7 класс)

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.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

10. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпийщиками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

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

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

12. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

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

13. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

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

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

15. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

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

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

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

17. Физическая культура – это:

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

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

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

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

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

20. 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.

21. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

ОТВЕТЫ:

1.	Г
2	А
3	Б
4	Г
5	А
6	Б
7	А
8	Г
9	А
10	Б
11	Б
12	Г
13	В
14	Б
15	В
16	А
17	В
18	А
19	гибкость
20	Б
21	