КИМы по физкультуре для 5 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России;
б) в Англии;
в) в Греции;
г) в Италии.
2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
а) шахматы;
б) фигурное катание;
в) гимнастика;
г) лёгкая атлетика.

3. 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
4. Первые лыжи появились:
а) в песках Африки;
б) у охотников северных стран;
в) у погонщиков слонов в Индии;
г) у собирателей кокосов.

5. 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
6. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**
а) горячей водой.
б) теплой водой.
в) водой, имеющей температуру тела.
г) прохладной водой.
7. Физкультминутка это…?
а) способ преодоления утомления;
б) возможность прервать урок;
в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.
8. Перед началом урока по физической культуре необходимо
а) Вымыть руки
б) Надеть спортивную форму
в) Выполнить разминку
г) Плотно поесть
9. Как часто проводятся Олимпийские игры?
а) один раз в год
б) один раз в два года
в) один раз в четыре года
г) один раз в десять лет

10. В каком городе зародились Олимпийские игры?
а) Рим
б) Спарта
в) Карфаген
г) Афины
11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г
а) Динамо
б) Спартак
в) Арсенал
г) Локомотив
12. 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
13. 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.
14. Перечислите основные двигательные качества человека.
15. Перечисли гимнастические снаряды

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 5 классов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1			**х**	
2				**х**
3				**х**
4		**х**		
5		**х**		
6			**х**	
7	**х**			
8		**х**		
9			**х**	
10				**х**
11			**х**	
12	**х**			
13			**х**	
14	**СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.**			
15	**Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно.**			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

КИМы по физкультуре для 6 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:
а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; б) прогулка на свежем воздухе; в) культура движений;
г) выполнение упражнений.
2. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России; б) в Англии; в) в Греции;
г) в Италии.
3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?
а) Афины; б) Олимпия; в) Спарта;
г) Риме.
4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
а) две команды – «Становись!» и «Марш!»; б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика;
г) лёгкая атлетика.
6. Что такое режим дня?
а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий; в) распределении основных дел в течение всего дня;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
7. Под осанкой понимается…
а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается; б) силуэт человека;
в) привычка к определённым позам;
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
8. Первые лыжи появились:
а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии;
г) у собирателей кокосов.
9. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?
а) выполнение упражнений без страховки;
б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
в) выполнение упражнений без присутствия врача;
г) выполнение упражнения без присутствия товарища

10. Что делать при ушибе?
а) намазать ушибленное место мазью;
б) положить холодный компресс;
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.
11. Физкультминутка это…?
а) способ преодоления утомления;
б) возможность прервать урок;
в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.
12. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?
а) через рот и нос попеременно;
б) только через рот;
в) через рот и нос одновременно;
г) только через нос.
13. В чем главное назначение спортивной одежды?
а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
14. В какие цвета окрашены олимпийские кольца
15. Перечисли гимнастические снаряды

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 6 классов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1			**х**	
2			**х**	
3		**х**		
4		**х**		
5				**х**
6			**х**	
7	**х**			
8		**х**		
9	**х**			
10		**х**		
11	**х**			
12			**х**	
13	**х**			
14	**Красный, желтый, черный , зеленый , синий**			
15	**Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно**			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

КИМы по физкультуре для 7 класса

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. 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

2. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?
а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

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. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
а) иметь вес до 300 г
б) соответствовать цвету костюма
в) иметь узкий длинный носок
г) соответствовать виду спорта

5. 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

6. Что рекомендуется делать при появлении жажды? а) съесть шоколадку
б) выпить столько воды, сколько хочется
в) прополоскать рот и горло водой
г) понюхать нашатырный спирт

7. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.
а) по свистку
б) по выстрелу стартового пистолета.
в) по звонку
г) по сигналу трубы.

8. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…
а) амфитеатр
б) гимнасий
в) стадиодром
г) ипподром

9. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.
а) Ванкувер;
б) Санкт-Петербург;
в) Ханой
г) Пекин
10. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**
а) горячей водой.
б) теплой водой.
в) водой, имеющей температуру тела.
г) прохладной водой.
11. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 200 м; г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

12. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:
а) свободные мужчины, не рабы; б) свободные мужчины, греки по происхождению; в) мужчины любой национальности
г) мужчины и женщины греки по происхождению
13. Тренеров в Древней Греции называли...
а) гимнастами;
б) олимпиониками;
в) мастерами;
г) палестриками
14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.
15. В какие цвета окрашены олимпийские кольца

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 7 классов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1				**х**
2				**х**
3		**х**		
4				**х**
5	**х**			
6			**х**	
7				**х**
8		**х**		
9				**х**
10			**х**	
11	**х**			
12		**х**		
13	**х**			
14	**Хоккей, лыжные гонки, фигурное катание, слалом, бобслей и т.д.**			
15	**Красный, желтый, черный , зеленый , синий**			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

КИМы по физкультуре для 8 классов

Выбрать правильный ответ **из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы**.

1. Перед началом урока по физической культуре необходимо
А) Вымыть руки
Б) Надеть спортивную форму
В) Выполнить разминку
Г) Плотно поесть
2. Как зовут тульскую Олимпийскую чемпиону по велоспорту
А) Слюсарева О.
Б) Шарапова М.
В) Кабаева А.
Г) Липницкая Ю.
3. Способность долгое время выполнять действие с одинаковой скоростью – это
А) Сила
Б) Ловкость
В) Выносливость
Г) Гибкость
4. Русская игра с битой и мячом
А) Бейсбол
Б) Крикет
В) Лапта
Г) Теннис
5. Способность выполнять упражнения с наибольшей частотой – это
А) Скорость
Б) Выносливость
В) Сила
Г) Гибкость
6. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г
А) Динамо
Б) Спартак
В) Арсенал
Г) Локомотив
7. Длина марафона равняется
А) 5км 200м
Б) 21км 500м
В) 42км 195м
Г) 50 км.
8. Какой из видов спорта не является Олимпийским?
А) Хоккей
Б) Айскреш
В) Шортрек
Г) Бобслей
9. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?
А) 1976
Б) 1912
В) 1984
Г) 1980

10. С какой стороны, от метающего, нужно находиться во время занятий по метанию?
А) Справа сзади
Б) Слева сзади
В) Сзади
Г) Спереди
11. Как часто проводятся Олимпийские игры?
А) один раз в год
Б) один раз в два года
В) один раз в четыре года
Г) один раз в десять лет
12. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?
А) Скиатлон
Б) Дуатлон
В) Биатлон
Г) Арчитлон
13. В каком городе зародились Олимпийские игры?
А) Рим
Б) Спарта
В) Карфаген
Г) Афины
14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.
15. Перечислите снаряды спортивной гимнастики.

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 8 классов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1			**х**	
2	**х**			
3			**х**	
4			**х**	
5	**х**			
6		**х**		
7				**х**
8		**х**		
9				**х**
10		**х**		
11			**х**	
12			**х**	
13				**х**
14	**Лыжные гонки, биатлон, хоккей, керлинг, сноуборд, прыжки с трамплина, фигурное катание, горные лыжи, фристайл.**			
15	**Гимнастический конь, кольца, перекладина, брусья параллельные и разновысокие, гимнастический конь с ручками.**			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

КИМы по физкультуре для 9 классов

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?
а) Лекарственные средства
б) Медицинское обследование
в) физические упражнения
г) туризм
2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её…
а) Затылком, ягодицами, пятками.
б) Лопатками, ягодицами, пятками.
в) Затылком, спиной, пятками.
г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
3. Какие Зимние Олимпийские игры проходят в Сочи в 2014 году?
а) Двадцатые (XX);
б) Двадцать первые (XXI);
в) Двадцать вторые (XXII);
г) Двадцать третьи (XXIII).
4. Кто из этих легендарных российских женщин зажигал Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи?
а) Конькобежка Лидия Скобликова;
б) Космонавт Валентина Терешкова;
в) Фигуристка Ирина Роднина;
г) Лыжница Раиса Сметанина.
5.Что нельзя выполнять во время игры в баскетбол?
а) Забрасывать мяч в корзину;
б) Вести мяч только одной рукой;
в) Выполнять бросок двумя руками;
г) Играть ногой.
6.Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?
а) Гимнастика;

б) Акробатика;

в) Легкая атлетика;

г) Подвижные игры.

7.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?
а) Сила;
б) Быстрота;
в) Выносливость;
г) Гибкость.
8. Техникой физических упражнений принято называть ... а) Способ целесообразного решения двигательной задачи.
б) Способ организации движений при выполнении упражнений.
в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
г) Рациональную организацию двигательных действий.

9. 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.
10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

а) Обеспечивает ритмичность работы организма.

б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в) Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

11.Физическими упражнениями принято называть...

а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б) Многократное повторение двигательных действий.

в) Определенным образом организованные двигательные действия.

г) Движения, способствующие повышению работоспособности
12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:
а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
б) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

а) Способность передвигаться с большой скоростью.

б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.

в) Способность быстро набирать скорость.

г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

14. Перечислите основные двигательные качества человека.
15. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр по легкой атлетике?

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 9 классов

№ вопроса	А	Б	В	Г
1			**х**	
2				**х**
3			**х**	
4			**х**	
5				**х**
6	**х**			
7	**х**			

8				**x**
9			**x**	
10		**x**		
11	**x**			
12				**x**
13				**x**
14	**СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.**			
15	**Прыжок в длину; тройной прыжок; прыжок в высоту; с шестом. Метания: копье, молот, диск, толкание ядра. Бег: 100м., 200м., 400м., 800м., 1500м., 3000м.и 5000м. марафон. Бег с препятствиями: 110м., 200м.,400м., степел-чейз. спортивная ходьба.**			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.
2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ