**Тестирование**

**в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

**в седьмом классе (практическая часть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **150** | **170** | **177** | **140** | **155** | **170** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **5.8** | **5.7** | **5.2** | **6.1** | **6.0** | **5.3** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **35** | **40** | **45** | **25** | **30** | **35** |
| **Наклон туловища вперёд (см)** | **4.0** | **6.0** | **10.0** | **6.0** | **9.0** | **13.0** |
| **Отжимание, в упоре лёжа (кол-во раз)** | **\_** | **\_** | **\_** | **8** | **10** | **15** |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | **5** | **6** | **8** | **-** | **-** | **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре(теоретическая часть) 7 класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопрос № 1**  
Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):

 спорт  
 система физического воспитания  
 физическая культура

**Вопрос № 2**  
К показателям физической подготовленности относятся:

 рост, вес, окружность грудной клетки  
 сила, быстрота, выносливость  
 артериальное давление, пульс  
 частота сердечных сокращений, частота дыхания

**Вопрос № 3**  
Какая страна является родиной Олимпийских игр:

 Египет  
 Рим  
 Китай  
 Греция

**Вопрос № 4**  
Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

 они отличались миролюбивым характером соревнований  
 в период проведения игр прекращались войны  
 они имели мировую известность  
 в них принимали участие атлеты со всего мира

**Вопрос № 5**

Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

 2 года  
 3 года  
 4 года  
 5 лет

**Вопрос № 6**

Что понимается под закаливанием:

 купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время  
 посещение бани, сауны  
 повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды  
 укрепление здоровья

**Вопрос № 7**  
Формирование человеческого организма заканчивается к:

 14-15 годам  
 17-18 годам  
 19-20 годам  
 22-25 годам

**Вопрос № 8**  
Ловкость - это:

 способность управлять своими движениями в пространстве и времени  
 способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями  
 способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

**Вопрос № 9** Быстрота - это:

 способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени  
 способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции  
 способность человека быстро набирать скорость

**Вопрос № 10**  
Нагрузка физических упражнений характеризуется:

 подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья  
 временем и количеством повторений двигательных действий  
 напряжением определенных мышечных групп  
 величиной их воздействия на организм

**Вопрос № 11**  
Бег на дальние дистанции относится к:

 спортивным играм  
 легкой атлетике  
 бобслею  
 спринту

**Вопрос № 12**  
При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

 высокий старт  
 низкий старт  
 вид старта по желанию бегуна