**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