**Физическая культура. 7-8 КЛАСС**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

**очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест №1 20.10.2021 г.**

**1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.;

б) 776 г. до н.э.;

в) 684 г. до н.э.;

г) 595 г. до н.э.

**2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

а) Олимпийские Игры имели мировую известность;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым характером.

**3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

**4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение;

б) медаль;

в) кубок;

г) венок из ветвей оливкового дерева.

**5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье.

**6.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

а) 140-160 уд/мин;

б) 180-200 уд/мин;

в) 200-220 уд/мин.

**7.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

**8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**9.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

**10.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 90 | 80 | 65 | 100 | 90 | 75 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

**очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест №2 15.12.2021 г.**

**1.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

**2.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

**3.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

**4.Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

**5.Основными источниками энергии являются…**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

**6.Под закаливанием понимается …**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**7.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**8.Правильное дыхание характеризуется…**

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**9.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**10.Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин;

б) 80-84 уд/мин;

в) 60-70 уд/мин;

г) 50-60 уд/мин.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 90 | 80 | 65 | 100 | 90 | 75 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |

**Физическая культура 7-8 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест № 3 24.02.2022 г.**

**1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**2.Пять переплетённых колец – это…**

а) олимпийский символ;

б) олимпийская эмблема;

в) олимпийская награда;

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Олимпии.

**4. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники…**

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

**5.Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса…**

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;

б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;

в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**6.Быстрота определяется с помощью:**

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30м и 60 м;

в) бега на 1000 м.

**7. Какой вид спорта называется королевой спорта?**

а) лёгкая атлетика

б) большой теннис

в) лыжный спорт

**8. Кто придумал игру баскетбол?**

а) Вильям Морган

б) Джеймс Нейсмит

в) Елмери Бери

**9. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

а) повышение уровня физической подготовленности

б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.

в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

**10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?**

а) главное не победа, а участие.

б) через труд и упорство к Славе Родины.

в) быстрее, выше, сильнее.

**11. Сколиоз - это боковое искривление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**12. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 90 | 80 | 65 | 100 | 90 | 75 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |

**Физическая культура 7-8 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**Тест № 4 11.05.2022 г.**

**1. К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 42 км 195 м;

б) 40 км 190 м;

в) 32 км 180 м.

**3. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**4. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…**

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

**5. Гибкость не зависит от:**

а) ростовых показателей;

б) анатомического строения суставов;

в) эластичности мышц и связок.

**6. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся \_\_\_\_\_\_\_\_ точек хвата**

**7. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 90 | 80 | 65 | 100 | 90 | 75 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |