

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