При проведении  промежуточной   аттестации  по физической культуре обучающиеся сдают итоговый зачет, который формируется  из тестовых заданий разделов программы, изучаемых в течение года, а также из методических пособий.

Вопросы в тестах с одним правильным ответом. За каждый правильный ответ ученик получает 1 балл.
Всего вопросов 15, количество правильных ответов составляет 15 баллов.
Оценку «отлично» получают учащиеся, давшие не менее 90% правильных ответов; «хорошо»- 80-90%, «удовлетворительно»- 60-80%.
Анализ своих ошибок по ответам поможет школьникам достаточно точно выявить, какой учебный материал требует дополнительной обработки

**Тестовые задания по предмету «Физическая культура»**

**для 7 классов**

**1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились**.

а. .у подножия горы Олимп.

б. .в местности, называемой Олимпией.

в. .в честь олимпийских богов.

г. .после зажжения олимпийского огня.

2. **Физические упражнения - это.**

а. .естественные движения и способы передвижения.

б. .движения, выполняемые на уроках физической культуры.

в. .действия, выполняемые по определенным правилам.

г. .сложные двигательные действия.

**3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 - 180 ударов в минуту оценивается как.**

а. .легкая.

б. .средняя.

в. .большая.

г. .очень большая.

4. **Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием.**

а. .физическое воспитание.

б. .филогенез.

в. .физическое развитие.

г. .физическое совершенство.

5. **Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как.**

а. .физическое воспитание.

б. .физическое упражнение.

в. .физическая подготовка.

г. .физическая культура.

**6. Предметом обучения в физической воспитании являются.**

а. .физически упражнения.

б. .двигательные действия.

в. .физкультурные знания.

г. .методы воспитания.

**7. Основным специфическим средством физического воспитания является**.

а. .закаливание.

б. .соблюдение режима дня.

в. .физическое упражнение.

г. .солнечная радиация.

**8. Двигательными умениями и навыками принято называть.**

 а. .способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б. .правильное выполнение двигательных действий.

в. .уровень владения движениями при активизации внимания.

г. .способы управления двигательными действиями.

**9. Подготовительные упражнения применяются если.**

а. .обучающийся недостаточно физически развит.

б. .в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. .необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. .применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?**

а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством

мышечных напряжений.

б. Взрывная сила обусловливает способность достигать максимальный уровень

напряжения мышц в минимальное время.

В. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит

скорость бега.

г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

**11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время.**

а. .прогибания туловища назад.

б. .скрещивания рук.

в. .вращениях тела.

г. .разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

**12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие.**

а. .способствующие увеличению мышечной массы.

б. .способствующие повышению быстроты движений.

в. .способствующие снижению веса тела.

г. .формированию правильной осанки.

**13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.**

 1 .На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

 а. б. в. г.

14. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Рим; 2. Китай; 3. Древняя Греция; 4. Италия.

15. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»; 2. «Сильнее, красивее, точнее»;

3. «Быстрее, выше, сильнее»; 4. «Быстрее, сильнее, дальше».

Ответы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | б | 9. | а |
| 2. | в | 10. | в |
| 3. | в | 11. | б, в |
| 4. | в | 12. | б |
| 5. | г | 13. | 4, 3, 1,2 |
| 6. | б | 14. | 3 |
| 7. | в | 15. | 3 |
| 8. | г |  |  |