

Контрольно-измерительные материалы за курс 7 класса
Практическая часть

№ задания	класс	контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		оценка						
1	7	Челночный бег 4х9	10.0	10.5	11.3	10.3	10,7	11,5
2	7	Бег 30 метров	4.7	5,1	5.3	50	5.4	5.6
3	7	Бег 60метров	8.2	9.2	9.6	10,0	10,7	11,3
4	7	Бег 500метров	-	-	-	2:22	2:55	3:20
5	7	Бег 1000 метров	4:20	4:45	5:15	-	-	-
6	7	Бег 2000метров	Без учета времени					
7	7	Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140
8	7	подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	-	-	-
9	7	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
10	7	Метание малого мяча	38	32	28	26	21	17
11	7	Бег на лыжах 2 км.	13.0	14.0	14.30	14.0	14.30	15.0

II Теоретическая часть.
7 класс

Теоретико-методическое задание

Инструкция по выполнению заданий.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 2 группы:

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Выбранные варианты записываются в бланк ответов. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты

ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

I. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

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. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

12. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 42 км 195 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 32 км 180 м.

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

- а) Экономии сил;
- б) Улучшению спортивного результата;
- в) Травмам.

14. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) Брусках;
- б) Высокой перекладине;
- в) Гимнастическом бревне.

15. Гибкость не зависит от:

- а) ростовых показателей;
- б) анатомического строения суставов;
- в) эластичности мышц и связок.

16. Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы ...

- а)... должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему;
- б)... должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена;
- в)... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева;
- г)... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.

17. Во время 119-й сессии МОК в городе Гватемала столицей XXII зимних Олимпийских игр был выбран город...

- а) Пхенчхан.
- б) Зальцбург.
- в) Сочи.
- г) Хака.

18. Паралимпийские игры традиционно проводятся...

- а) непосредственно после окончания главных Олимпийских игр.
- б) через два года после окончания главных Олимпийских игр.
- в) на следующий год после окончания главных Олимпийских игр.
- г) по решению МОК и МПК.

19. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы ...

- а)... было веселее на занятиях;
- б)... познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен;
- в)... повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений;
- г)... облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота;
- б) молочная кислота;
- в) аденозиндифосфорная кислота;
- г) аденозинмонофосфорная кислота.

21. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся _____ точек хвата

22. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется _____

23. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется _____

24. Сколиоз - это боковое искривление_____

25. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется _____