**Срез знаний по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**Для учащихся 7 классов**

**Методические рекомендации для учащихся**

Срез знаний по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме теста. На выполнение всех тестовых заданий отводится 45 минут.

В первой строке указывается ФИО учащегося, класс, буква и дата проведения среза.

Ответы на вопросы заданий необходимо отмечать в самом тесте. За каждое правильно выполненное задание вы получаете 1 балл. Максимально возможное количество баллов, которое вы можете набрать – 40.

Внимательно прочитайте каждый вопрос. Задания теста могут иметь только один ответ.

При выполнении работы не разрешается пользоваться никакими учебными пособиями, конспектами;

Старайтесь выполнять работу без помарок, т.к. все сомнения в написании вариантов ответов могут быть истолкованы не в вашу пользу. Лучше просто зачеркнуть неверный ответ, а рядом написать тот, который вы считаете верным. У вас есть право выполнять тестовые задания в любой последовательности, возвращаясь к пропущенным вопросам неоднократно и по своему желанию.

**ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 года**

**Инструкция:** выберите один правильный ответ

1. **Кто является основателем современного олимпийского движения?**
2. Пьер де Кубертен б) Дедон в) Марко Поло
3. **Олимпийским девизом являются слова:**

а) «Быстрее, выше, сильнее!»

б) «Главное не победа, а участие!»

в) «О, спорт, ты мир!»

1. **Где проводились Олимпийские игры 1980 г.?**
2. в Пекине б) в Греции в) в Москве
3. **Что символизируют Олимпийские кольца?**

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

1. **С какого года проводятся Параолимпийские игры?**
2. с 1979 года
3. с 2012 года
4. с 1984 года
5. **Как называется вид строя, изображённый на рисунке?**

****

а) колонна

б) шеренга

в) линия

1. **Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?**

а) дистанция б) промежуток в) ширина

1. **Какой вид спорта называют "королевой спорта"?**
2. Художественная гимнастика
3. Плавание
4. Лeгкая атлeтика
5. **Чем отличается бег от ходьбы?**
6. скоростью б) шириной шага в) фазой полета
7. **Какого старта в легкой атлетике не бывает**

а) низкого старта б) среднего старта в) высокого старта

1. **Как называется бег на короткую дистанцию?**

а) спринт б) марафон в) кросс

1. **Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции, называется…**

а) колодки в) подставки б) подножки

1. **Бег на длинные дистанции развивает**

а) быстроту б) гибкость в) выносливость

1. **Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?**
2. старт, набор скорости, финиш
3. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
4. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
5. **Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 195 м. 24см б) 42км. 195м в) 1000м

1. **Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике?**
2. Прыжки в длину с разбега
3. Прыжки в высоту с разбега
4. Прыжки с трамплина
5. **Укажите, на какие фазы делится прыжок в длину с разбега**
6. разбег, отталкивание, полет, приземление
7. разбег, прыжок, приземление, пробегание
8. разбег, рывок, отталкивание, приземление
9. **Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?**
10. Метание бумеранга б) Метание кoпья в) Толкание ядра
11. **В какой стране изобрели баскетбол?**

а) США б) Англия в) Россия

1. **Кто изобрел баскетбол?**

а) Джон Вуден б) Джеймс Нейсмит в) Бетр Лесгадт

1. **Назовите размеры баскетбольной площадки**

а) 9 х 18 м б) 28 х 15 мв) 20 х 40 м

1. **Чему равен вес баскетбольного мяча?**

а) 300 - 400 г б) 480 - 520 г в) 567—650 г

1. **Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

а) один б) два в) три

1. **Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

1. **Каким видом гимнастики занимаются только женщины?**

а) спортивная гимнастика

б) художественная гимнастика

в) дыхательная гимнастика

1. **Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:**

а) брусья разной высоты б) бревно в) конь

1. **Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:**

а) бревно б) конь в) кольца

1. **Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:**

а) хват; б) упор; в) вис.

1. **Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:**

а) вольные упражнения; б) комбинация; в) специальные упражнения.

1. **Кто был основателем игры волейбол?**

а) Вильям Морган б) Марк Твен в) Глен Митчел

1. **Назовите размеры волейбольной площадки**

а) 12 х 15 м б) 9 х18 м в) 28 х 15 м

1. **Количество полевых игроков в одной команде**

а) 12 б) 9 в) 6

1. **Сколько ударов по мячу разрешается сделать одной команде**

а) 3 б) 4 в) 2

1. **Сколько зон на волейбольной площадке?**

а) 3 б) 5 в) 6

1. **Игроком, какой зоны осуществляется подача?**

а) 6 б) 5 в) 1.

1. **До скольких очков играется первая партия?**

а) до 15 б) до 25 в) до 7

1. **Команда считается победителем в партии, когда:**
2. первой набирает 25 очков
3. первой набирает 25 очков с преимуществом в два очка
4. при счете 24:24 первой выигрывает 25-е очко
5. **Какой подачи нет в волейболе**
6. Нижняя прямая б) верхняя снизу в) нижняя прямая
7. **К основным физическим качествам относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

б) скорость, сила, прыгучесть, стройность

в) координация, цепкость, быстрота, гибкость, пластика

1. **При ушибе необходимо на место ушиба положить:**

а) холод б) тепло; в) повязку.

«5» - от 30 до 40 правильных ответов

«4» - от 30 до 20 правильных ответов

«3» - от 20 до 10 правильных ответов

«2» - от 10 и ниже правильных ответов