**Демонстрационная работа**

**Промежуточная аттестационная работа по Физической культуре**

**7 класс**

**Тест по разделу «Гимнастика»**

**1.** **Гимнастика это:**

**а)** система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;

**б)** олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;

**в)** комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

**2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



**а)** стойка на лопатках;

**б)** мост из положения лежа на спине;

**в)** кувырок.

**3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:**

**а)** булава;

**б)**брусья**;**

**в)** диск.

**4.** **При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:**

а) подбородок окажется ниже перекладины;

б) плечи находятся выше перекладины;

в) подбородок окажется над перекладиной.

**5.** **Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:**

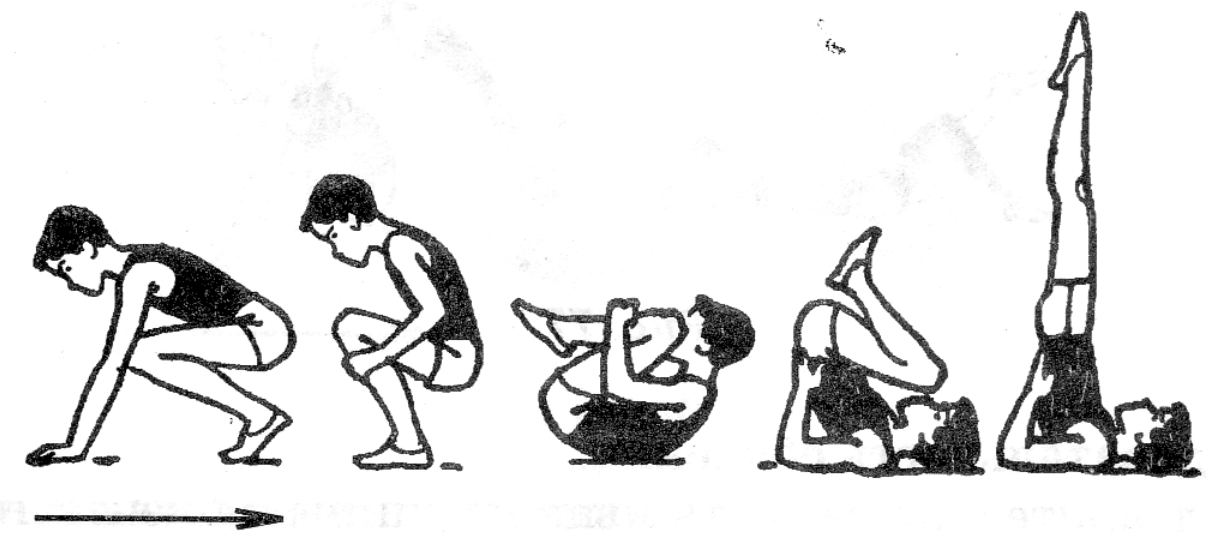
**б)** подтягивание в висе;

**в)** бег;

**г)** кувырки;

**д)** метание мячей.

**6**. **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



**а)** кувырок вперед;

**б)** акробатическая комбинация из нескольких упражнений;

**в)** стойка на лопатках.

**7. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?**

**а)** страховкой;

**б)** вниманием;

**в)** объяснением.

**8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:**

**а)** с одноклассником;

**б)** с учителем;

**в)** одному.

**9. ……………. - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.**

**10. Ритмическая гимнастика – это:**

**а)** гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;

**б)** один из древнейших видов спорта включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;

**в)** разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение.

**11. Строевые упражнения – это:**

**a)** Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

**б)** Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов,

логично связанных между собой по законам композиции.

**в)** Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом,

группами учащихся или отдельными учениками.

**12**. **Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?**

**а** - Выполнение упражнений без страховки;

**б** - Выполнение упражнений без присутствия врача;

**в** - Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

**13 Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:**

А. Энергичное отталкивание ногами;                В. Круглая спина;

Б. Опора головой о мат;                                       Г. Прижимание к груди согнутых ног.

**14 Какого термина не существует?**

**а** - Упор лёжа;

**б** - Упор висом;

**в** - Упор присев.

**15 Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять**

**а** - повороты туловища влево-вправо;

**б** - круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);

**в** - упражнение «гимнастический мост».

**Тест по разделу «Плавание»**

**1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**

а) купание в проруби или обливание ледяной водой;

б) обтирание по утрам снегом или хождение босиком по росе;

в) постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям

 внешней среды.

**2. Здоровье – это…**

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических недостатков;

в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

**3. По мнению специалистов, здоровье человека на 50 % зависит от …**

   а) экологических факторов;

   б) наследственности;

   в) образа жизни;

   г) регулярного посещения врачей.

**4.Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастающей:**

   а) обливание, купание, обтирание;

   б) купание, обтирание, обливание;

   в) обтирание, обливание, купание.

**5.Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди

2. кроль на спине

3. брасс

4. дельфин

      а) 1, 2, 3, 4.

     б) 4, 3, 2, 1.

     в) 4, 2, 3, 1.

     г) 1, 3, 2, 4.

**6.Расположите спортивные способы плавания по скоростным возможностям.**

1. кроль на груди

2. кроль на спине

3. брасс

4. дельфин

 а) 1, 2, 3, 4.

 б) 1, 4, 2, 3.

 в) 4, 2, 1, 3.

 г) 4, 1, 2, 3.

**7. Александр Попов – четырехкратный чемпион Олимпийских игр в следующем виде спорта:**

а) плавание

б) легкая атлетика

в) велоспорт

**8. Первым российским Олимпийским чемпионом стал на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне Николай Панин-Коломенкин. Назовите вид спорта:**

а) фигурное катание

б) фехтование

в) плавание

**9.В Олимпийской программе в Хельсинки советские спортсмены выступили во всех видах спорта, кроме одного. Что это за вид спорта?**

**10. Пловец Владимир Сальников выиграл три золотые медали на Олимпийских Играх в Москве 1980 года и при этом установил мировой рекорд, а на какой дистанции?**

**11.  Какие виды плавания существуют…**

**12.Каким способом плавания лучше спасать утопающего…**

**13.При каком стиле плавания основной движущей фазой является не гребки руками, а толчки ногами…**

**14.  перечисли основные отличия плавания кролем на груди от плавания кролем на спине…**

**15. Какой стиль плавания называют «Бабочкой»…**