**Демонстрационная работа**

**Промежуточная аттестационная работа по Физической культуре**

**7 класс**

**Тест по разделу «Лыжная подготовка»**

**1. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе…**

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

**2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?**

а) в длине скользящего шага;

б) в маховом выносе ноги;

в) в работе рук.

**3. Основой техники попеременного двухшажного хода является…**

а) широкий скользящий шаг;

б) попеременная работа палками;

в) сильное отталкивание ногой.

**4. Что является грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

а) незаконченный толчок ногой;

б) двухопорное скольжение;

в) незаконченный толчок рукой;

г) короткий скользящий шаг.

**5. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре воздуха…**

а) -4…-7 С;

б) -10…-14 С;

в) -16…-20 С.

**6. К попеременным лыжным ходам относится…**

а) бесшажный ход;

б) одношажный ход;

в) двухшажный ход.

**7. К одновременным ходам относится…**

а) двухшажный ход;

б) трёхшажный ход;

в) четырёхшажный ход.

1. **Выбор способа подъёма в гору зависит от…**

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

**9. Какой из классических ходов применяется при подъёме по склону крутизной 15 – 25?**

а) одновременный одношажный;

б) одновременный двухшажный;

в) попеременный двухшажный.

**10. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом.

**11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам.**

а) глубокий присед;

б) умышленное падение на бок;

в) выставление палок кольцами вперёд.

**12. При спуске с горы наиболее частой причиной падении лыжника является…**

а) чрезмерный наклон туловища вперёд;

б) выставление вперёд одной лыжи;

в) неровная лыжня.

**13. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?**

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

**14. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать…**

а) время проведения занятий;

б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега.

**15. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал…**

а) касанием рукой;

б) наезжанием на пятки лыж;

в) голосом.

**Тест по разделу «Баскетбол»**

**1. Кем был изобретатель баскетбола Джеймс Нейсмит?**

а) Спортсменом

б) Учёным

в) Преподавателем школы

**2. Баскетбол это:**

а) Индивидуальная игра с мячом

б) Парная игра с мячом

в) Командная игра с мячом

**3. В 1988 году сборная СССР выиграла золотые Олимпийские медали, а лучшим**

**центровым стал:**

а) Александр Гришаев

б) Арвидас Сабонис

в) Владимир Ткаченко

**4. В каком году баскетбол включили в программу Олимпийских игр?**

а) В 1935

б) В 1925

в) В 1930

**5. Вес баскетбольного мяча составляет:**

а) 0,500-0,600 кг

б) больше 1 кг

в) 0,567-0,650 кг

**6. Правила игры в баскетбол не запрещают:**

а) Столкновения и удары

б) Захваты и толчки

в) Выбивание и вырывание мяча

**7. Сколько игроков находится на площадке в составе обеих команд при игре в баскетбол?**

а) восемь

б) десять

в) пять

**8. К основным приёмам игры в баскетбол не относится:**

а) Ведение мяча правой и левой рукой

б) Остановка шагом и прыжком

в) Ведение мяча двумя руками

**9. К правилам техники безопасности при игре в баскетбол не относится**

а) Перед игрой необходимо сделать разминку

б) Играть на мокрой площадке

в) Убрать с площадки все посторонние предметы

а) Бросок одной рукой от плеча с прыжком

б) Бросок после бега и ловли мяча

в) Бросок из положения сидя