**Демонстрационная работа**

**Промежуточная аттестационная работа по Физической культуре**

**7 класс**

**Тест по разделу «Баскетбол»**

**1. В течение, какого времени после игры можно подать протест. Правильное оформление протеста.**

а) после игры;

б) через 30 минут после игры.

**2. по Правилам баскетбола ФИБА:**

а) сколько периодов в баскетболе (2;3;4);

б) сколько времени играют в периоде(8;10;20 минут);

в) сколько времени отдыха между периодами (2;5;10 минут).

**3. Сколько комплектов спортивной формы необходимо иметь одной команде (1,2,3?).**

**4. Сколько минутных перерывов в баскетболе(2,4,5?). Когда их может взять тренер?**

**5.Бывает ли ничейный счет в баскетболе?**

а).да;

б).нет.

**6.Ситуация: команда «А» по жеребьевке «хозяин» и стоит в протоколе первым. Нужно ли ей менять форму в случае одинакового цвета формы «гостей». Почему?**

**7.После тренировки применяют современные системы занятий:**

а) калланетику,

б) стретчинг,

в) шейпинг

с целью:

г) координации движений;

д) роста мышечной массы;

е) растяжения мышц.

**Тест по разделу «Лёгкая атлетика»**

**1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:**а) перехода через планку и приземлению   
б) падения  
в) владения шестом

**2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:**  
а) главные и второстепенные  
б) основные и эпизодические   
в) учебные и неучебные

**3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:**  
а) отборочные и квалификационные  
б) первенства и чемпионаты  
в) личные, командные и лично-командные

**4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:**  
а) на стадионе и в манеже   
б) только в манеже  
в) только на стадионе

**5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:**а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции  
б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья  
в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья