

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
_____Елисева Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 23
_____Бабаев А.М.
Приказ № 10 от 10.05.2019 г.

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре
7класс

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читаете вопросы и варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

При выполнении заданий можно пользоваться черновиком. Записи в черновике не учитываются при оценивании работы.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

**Система оценивания итоговой контрольной работы по физической культуре
в 7 классе**

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Итого	
Балл	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В
ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ.

Фамилия, Имя, Отчество _____
Школа № _____ Класс _____

Тестовые задания для обучающихся

1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

- а) 836 г. до н.э.;
- б) 776 г. до н.э.;
- в) 684 г. до н.э.;
- г) 595 г. до н.э.

2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль;
- в) кубок;
- г) венок из ветвей оливкового дерева.

5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

6. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

- а) 140-160 уд/мин;
- б) 180-200 уд/мин;
- в) 200-220 уд/мин.

7. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

8. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

9. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

10. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

- а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

12. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

- а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

13. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост;

- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабую мускулатуру.

14. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

- а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

15. Основными источниками энергии являются...

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) белки и жиры.

16. Под закаливанием понимается ...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

17. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором... а)
его органы и системы работают эффективно и экономно;

- б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

18. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

Ключ к тестам

1-б,

2-б,

3-в,

4-г,

5-б,

6-б,

7-а,

8-в,

9-в,

10-в,

11-б,

12-в,

13-в,

14-а,

15-б,

16-а,

17-г,

18-б,

19-б,