

## Дорогие ребята, уважаемые родители!

**В период дистанционного обучения необходимо соблюдать двигательный режим. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений в течение дня позволит сохранить свое здоровье, значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность в течение всего дня.**

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	10	6	33	25	15
2	Прыжки через скакалку 1 мин	110	100	90	90	80	70
3	Поднимание туловища 30сек	29	18	11	32	20	12
4	Наклон вперед из положения сидя на полу	17	9	5	14	8	4
5	Подтягивание	19	14	9	8	6	3
6	Прыжки в длину с места	185	170	155	195	185	175
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин	-	-	-	-	-	-

### **Домашние задания по физической культуре 7 класс**

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении режима дня для здоровья человека. Составьте режим дня для учащихся 7 класса. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.

**Ежедневно (по расписанию) фиксируйте результаты тестирования в таблице:**

№	тесты	Дата урока по расписанию							
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа								
2	Прыжки через скакалку 1 мин								
3	Поднимание туловища 30сек								
4	Наклон вперед из положения сидя на полу								
5	Подтягивание								
6	Прыжки в длину с места								
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин								

### **Тест по основам знаний по физической культуре 7 классы.**

#### **1. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, при наступлении которого проводят Олимпийские игры;
- в) период из четырех последовательных лет, который начинается с Игр Олимпиады, и оканчивается открытием Игр следующей Олимпиады;
- г) год проведения Олимпийских игр.

#### **2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

- а) гимнасий; б) амфитеатр; в) стадион; г) ипподром

#### **3. Где зажигается факел Олимпийского огня современных Олимпийских Игр?**

- а) на вершине горы Олимп;
- б) на Олимпийском стадионе в Афинах;
- в) на Олимпийском стадионе города-организатора Игр;
- г) в Олимпии под эгидой МОК.

#### **4. Летняя Олимпиада 2016 года проходила в городе:**

- а) Франция; б) Чикаго в) Рио-де-Жанейро; г) Мадрид.

#### **5. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а) одному стадию;
- б) 200 м;
- в) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
- г) 400 м

**6. Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**7. 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.

**8. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

**9. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

**10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г
- г) 1990г

**11. Физическая культура направлена на совершенствование:**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) состояние здоровья человека
- в) природных физических свойств человека
- г) техники двигательных действий

**12. Что называется осанкой:**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- г) антропометрические характеристики человека

**13. Структура обучения движениям обусловлена...**

- а) соотношением методов обучения и воспитания.
- б) индивидуальными особенностями обучающегося.
- в) биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**14. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а) выполнение физических упражнений.
- б) возрастная адекватность нагрузки.
- в) обучение двигательным действиям.
- г) постепенное повышение силы воздействия.

**15. Кто может проходить тестирование ГТО:**

- а) школьники.
- б) студенты.
- в) женщины и мужчины.
- г) все выше перечисленные.

**16. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:**

- а) 1 ступень.
- б) 5 ступеней.
- в) 11 ступеней.
- г) 13 ступеней.

**17. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;

в) по объёму выполненной работы.      г) внешние признаки

**18. Что называется разминкой?**

- а) подготовка организма к предстоящей работе.
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений
- г) стартовая готовность

**19. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) бег и общеразвивающие упражнения
- в) упражнения на развитие гибкости и координации движений
- г) упражнения на скорость

**20. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

- а) спортивные единоборства; б) циклические;
- в) спортивные игры; г) нециклические.