

Тестовое задание по физической культуре для 7 класса

- Олимпиониками в Древней Греции называли:
 - Жителей Олимпии
 - Участников Игр Олимпиады
 - Судей Игр Олимпиады
 - Победителей Игр Олимпиады
- Содержание пентатлона в программе античных игр Олимпиады составляли состязания в :
 - Плавании, прыжках в длину, метании копья и диска, борьбе
 - Беге, стрельбе из лука, метании копья и диска, борьбе
 - Беге, прыжках в длину, метании копья и диска, борьбе
 - Беге, плавании, метании копья, скачках на лошадях, борьбе
- Что означает слово – ОЛИМПИАДА?
 - Спортивные соревнования
 - Период времени, состоящий из 4-х лет
 - По-гречески – високосный год
 - Спортивное мероприятие
- Во время игр на всей территории Древней Эллады наступала «экехерия». Что это?
 - Суровое наказание
 - Начало соревнований
 - Всеобщий мир
 - На время соревнований зажигался олимпийский огонь
- Представителем какого вида спорта был советский спортсмен Лев Яшин?
 - Волейбол
 - Теннис
 - Футбол
 - Баскетбол
- В каком игровом виде спорта нельзя играть ногами?
 - Гандбол
 - Хоккей
 - Волейбол
 - Пляжный волейбол
- В каких спортивных играх нельзя наступать на линию, ограничивающую спортивную площадку?
 - Футбол
 - Волейбол
 - Баскетбол
 - Теннис
- Во время игры в баскетбол игрок выполняет штрафные броски. Во время последнего броска мяч отскакивает от щита на площадку, не коснувшись баскетбольного кольца.
 - Игра продолжается
 - Мяч передается команде, в кольцо которой пробивались штрафные броски
 - Спорный мяч
 - Разрешается повторить штрафной бросок

9. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни (ЗОЖ) является:
- А) Двигательный режим
 - Б) Рациональное питание
 - В) Личная и общественная гигиена
 - Г) Закаливание организма
10. К показателям физического развития человека относятся:
- А) Рост и вес
 - Б) Ловкость и прыгучесть
 - В) Сила и гибкость
 - Г) Быстрота и выносливость
11. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- А) Подготовительных упражнений
 - Б) С самого трудного элемента
 - В) Основ техники
 - Г) Подводящих упражнений
12. Здоровье человека, прежде всего, зависит от:
- А) Наследственности
 - Б) Состояния окружающей среды
 - В) Образа жизни
 - Г) Деятельности учреждений здравоохранения
13. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- А) Водой
 - Б) Солнцем
 - В) Воздухом
 - Г) Холодом
14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
- А) Координацию
 - Б) Быстроту
 - В) Выносливость
 - Г) Гибкость
15. Физкультминутки и физкультпаузы в режиме школьного дня применяются с целью:
- А) Самостоятельного освоения двигательных действий
 - Б) Развития выносливости
 - В) Закаливания организма
 - Г) Поддержания работоспособности