

Тест по физической культуре

7 класс

1 вариант

**1. Олимпийские игры в Древней Греции проходили периодичностью:**

- а) 1 раз в 4 года;
- б) каждый год;
- в) 2 раза в 4 года;
- г) 1 раз в 2 года.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) судей Олимпийских игр.
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) участников Олимпийских игр;

**3. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 384 г. н.э.

**4. К видам лёгкой атлетики не относится ...**

- а) спортивная ходьба;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки через коня;
- г) прыжки в длину.

**5. Победу на античных Олимпийских играх отмечали:**

- а) возведением статуи в родном городе победителя;
- б) победным заездом на колесницах;
- в) салютом;
- г) премией.

**6. Основоположником Олимпийских игр современности является:**

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Деметриус Викелас;
- г) Жан-Жак Руссо.

**7. В Олимпийских играх древности имели право принимать участие только:**

- а) свободно рожденные греки, не нарушавшие закон;
- б) чиновники;
- в) мужчины;
- г) женщины.

**8. В честь какого бога проводили древние Олимпийские игры?**

- а) Александра 1;
- б) Аполлона;
- в) Венеры;
- г) Зевса.

**9. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**10. Как называется бег на короткую дистанцию?**

- а) короткометражка;
- б) марафон;
- в) кросс;
- г) спринт.

**11. Девизом Олимпийских игр является:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**12. Олимпийская хартия представляет собой:**

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**13. Чемпионов Олимпийских игр в Древней Греции награждали:**

- а) кубком;
- б) венком из березы;
- в) грамотой;
- г) венком из оливковых ветвей;

**14. Движение представляет собой перемещение тела и его звеньев...?**

- а. в пространстве и времени;
- б. по стадиону и залу;
- с. по улице и помещению.

**15. Первое правило при разучивании двигательных действий?**

- а. от начала до конца;
- б. от простого к сложному;
- с. с головы до ног.

**16. Образцовое выполнение движения?**

- a. повторная техника;
- b. эталонная техника;
- c. красивая техника.

**17. С помощью чего разучивают каждое движение, чтобы избежать ошибок при освоении двигательного действия?**

- a. двигательного умения;
- b. освоенного материала;
- c. подводящих упражнений.

**18. Свободное время, которое специально предназначается для отдыха?**

- a. досуг;
- b. каникулы;
- c. лето.

**19. Способность человека сохранять и воспроизводить получаемую информацию?**

- a. память;
- b. мышление;
- c. внимание.

**20. На каких дистанциях применяется низкий старт:**

- a. на коротких;
- b. на длинных;
- c. на средних.

**21. Укажите дистанцию марафонского бега?**

- a. 55 км 500 м;
- b. 42 км 195 м;
- c. 45 км 129 м.

**22. Дистанция челночного бега в 7 классе?**

- a. 3x10;
- b. 30 м ;
- c. 4x9.

**23. В какой последовательности происходит прыжок в длину?**

- a. толчок, полет, приземление, разбег;
- b. разбег, толчок, полет, приземление;
- c. разбег, приземление, толчок, полет

## 1 вариант

|    |   |
|----|---|
| 1  | а |
| 2  | в |
| 3  | б |
| 4  | в |
| 5  | а |
| 6  | б |
| 7  | б |
| 8  | г |
| 9  | в |
| 10 | г |
| 11 | в |
| 12 | в |
| 13 | г |
| 14 | а |
| 15 | б |
| 16 | б |
| 17 | с |
| 18 | а |
| 19 | а |
| 20 | а |
| 21 | б |
| 22 | с |
| 23 | б |

## 2 вариант

|    |   |
|----|---|
| 1  | Б |
| 2  | Б |
| 3  | б |
| 4  | г |
| 5  | а |
| 6  | В |
| 7  | в |
| 8  | г |
| 9  | б |
| 10 | г |
| 11 | в |
| 12 | в |
| 13 | а |
| 14 | а |
| 15 | б |
| 16 | а |
| 17 | с |
| 18 | б |
| 19 | с |
| 20 | б |
| 21 | б |
| 22 | а |
| 23 | а |

**1 вариант**

1. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- А) аэробика;
- В) акробатика;
- Б) зарядка;
- Г) кувырки относятся к легкой атлетике.

2. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

- А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет, толчок руками, полет и приземление;
- Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, толчок руками и приземление;
- В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление.

3. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?

- А) правая и левая;
- В) толчковая и маховая;
- Б) передняя и задняя;
- Г) подъемная и отталкивающаяся.

4. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- А) не выполнять самостоятельно сложных упражнений;
- Б) заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости;
- В) нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов;
- Г) при потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

5. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- А) со скакалкой и без скакалки;
- Б) прыжки с разбега и прыжки с места;
- В) через коня и прыжки на месте;
- Г) опорные и неопорные.

6. Что называется дистанцией?

- А) расстояние между учащимися, стоящими в колонну;
- Б) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу;

В) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами.

7. Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх?

- А) моя очередь;
- Б) чтобы обратили на него внимание;
- В) абсолютная готовность.

8. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

- А) сердечно-сосудистой системы;
- Б) вестибулярного аппарата;
- В) дыхательной системы.

9. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд в гимнастике называется:

- А) обхват;
- Б) захват;
- В) хват;
- Г) удержание.

10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике называется:

- А) сальто;
- Б) кувырок;
- В) перекат;
- Г) переворот.

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

- А) глубокий присед;
- Б) умышленное падение на бок;
- В) выставление палок кольцами вперёд.

12. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

- А) ног;
- Б) туловища;
- В) рук;
- Г) произвольно.

13. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

- А) касанием рукой;
- Б) наезжанием на пятки лыж;
- В) голосом.

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

- А) время проведения занятий;
- Б) температуру воздуха и наличие ветра;
- В) состояние снега.

15. Выбор способа подъёма в гору зависит от...

- А) крутизны склона;
- Б) длины палок;
- В) длины лыж.

16. Самый распространенный лыжный ход?

- А) попеременный двухшажный;
- Б) попеременный четырехшажный;
- В) одновременный бесшажный.

17. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- А) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- Б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- В) глубоко присесть и упасть назад в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

18. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?

- А) низкая;
- Б) средняя;
- В) высокая.

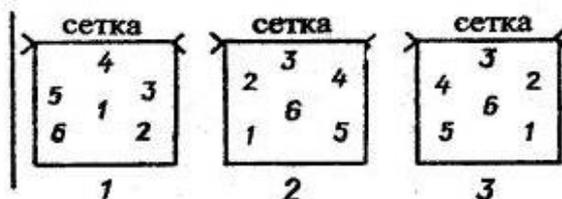
| 1 вариант   | 1 вариант   |
|---|---|
| 1. К какому виду гимнастики относятся кувырки?  | 1. К какому виду гимнастики относятся кувырки?  |
| А) аэробика;  | А) аэробика;  |
| В) акробатика;  | В) акробатика;  |
| Б) зарядка;   | Б) зарядка;   |
| Г) кувырки относятся к легкой атлетике.   | Г) кувырки относятся к легкой атлетике.   |
| 2. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?                             | 2. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?                             |
| А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет, толчок руками, полет и приземление; | А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет, толчок руками, полет и приземление; |
| Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, толчок руками и приземление;               | Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, толчок руками и приземление;               |
| В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление.                                     | В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление.                                     |
| 3. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?          | 3. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?          |
| А) правая и левая;  | А) правая и левая;  |
| В) толчковая и маховая;   | В) толчковая и маховая;   |
| Б) передняя и задняя;   | Б) передняя и задняя;   |
| Г) подъемная и отталкивающаяся.   | Г) подъемная и отталкивающаяся.   |

## 1 вариант

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...
  - а) нижняя передача мяча двумя руками;
  - б) нижняя передача одной рукой;
  - в) верхняя передача двумя руками.
2. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...
  - а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
  - б) расстоянии 30-40 см выше головы;
  - в) уровне груди.
3. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
  - а) сверху двумя руками;
  - б) одной рукой снизу;
  - в) снизу двумя руками.
4. Какой подачи не существует?
  - а) одной рукой снизу;
  - б) двумя руками снизу;
  - в) верхней прямой;
  - г) верхней боковой.
5. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
  - а) 1, 3, 7, 9;
  - б) 1, 2, 5, 7, 10;
  - в) 2, 4, 5, 6, 8.
6. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...
  - а) 2;
  - б) 3;
  - в) 5;
  - г) 6.

7. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.



8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

9. До скольких очков ведется счет в решающей партии?

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков.

10. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно;
- б) два;
- в) три.

11. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

12. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

13. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

- а) беговые упражнения;
- б) упражнения с мячом;
- в) силовые упражнения.

14. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13;
- б) 25:26;
- в) 27:29.

15. Стойка волейболиста помогает игроку ...

- а) быстро переместиться «под мяч»;
- б) следить за полетом мяча;
- в) выполнить нападающий удар.

16. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) 12;
- б) 6;
- в) 14.

17. Волейбольная площадка имеет размеры:

- а) 18м на 8м;
- б) 18м на 9м;
- в) 19м на 9м;
- г) 20м на 10м.

18. Что является ошибкой при подаче мяча?

- а) низкое подбрасывание мяча;
- б) заступ лицевой линии;
- в) удар по мячу кулаком;
- г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.

19. Сколько шагов может выполнить игрок с мячом в «Пионерболе»?

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) запрещается ходить с мячом.

20. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс;
- г) баттерфляй.

21. Какое из определений понятия «плавание» является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи

22. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

23. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

24. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

25. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

26. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
- б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
- в) всё изучается параллельно.

| <b>1 вариант</b> | <b>2 вариант</b> |
|------------------|------------------|
| 1в               | 1в               |
| 2а               | 2в               |
| 3в               | 3в               |
| 4б               | 4а               |
| 5а               | 5а               |
| 6г               | 6а               |
| 7в               | 7в               |
| 8в               | 8в               |
| 9а               | 9б               |
| 10б              | 10в              |
| 11б              | 11б              |
| 12б              | 12а              |
| 13б              | 13в              |
| 14в              | 14в              |
| 15а              | 15а              |
| 16а              | 16в              |
| 17б              | 17б              |
| 18б              | 18в              |
| 19в              | 19в              |
| 20а              | 20в              |
| 21в              | 21в              |
| 22б              | 22а              |
| 23б              | 23а              |
| 24б              | 24в              |
| 25а              | 25в              |
| 26б              | 26в              |

## 4 четверть

### 1 вариант

1. К видам легкой атлетике не относится

- а) прыжки в длину;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) прыжки с шестом;
- г) прыжки через коня.

2. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9м. х 18м;
- б) 14м. х 26м;
- в) 15м. х 23м.

3. Продолжительность игры в волейбол?

- а) 2 тайма по 20 минут;
- б) время не ограничено;
- в) 5 периодов по 15 минут.

4. Сколько шагов можно делать после ведения мяча в баскетболе?

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) 1 шаг.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

- а) 305 см;
- б) 260 см;
- в) 310 см;
- г) 300 см.

6. До скольких очков играют пятую партию в волейболе?

- а) 25;
- б) 15;
- в) 30;
- г) 35.

7. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча в волейболе?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

8. Каким образом осуществляется переход игроков в баскетболе?

- а) переход не осуществляется;
- б) по часовой стрелке;
- в) хаотично;
- г) куда покажет судья.

9. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка;
- б) Россия;
- в) Финляндия;
- г) Англия.

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э в России;
- б) 776г до н.э. в Древней Греции;
- в) 367г до н.э. в Америке;
- г) 700г. до н.э. в Англии.

11. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) баскетбол, волейбол;
- б) футбол, вышибала, пионербол;
- в) прыжки в высоту.

12. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

13. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

14. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) подготовку к профессиональной деятельности;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) синоним олимпийских игр;
- б) четырехлетний период между олимпийскими играми;
- в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

16. В какой паре приведены правильные сочетания вида спорта и размеры площадки

- а) баскетбол 23x15 м;
- б) волейбол 18x9 м;
- в) футбол 90x40 м.

17. Количество игроков на площадке в игре волейбол составляет

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 5 человек.

18. Количество игроков на площадке в игре мини-футбол составляет

- а) 5 человек;
- б) 11 человек;
- в) 4 человека.

19. Расположите в порядке возрастания количества игроков в командах, играющих в основных составах.

- а) волейбол;
- б) баскетбол;
- в) футбол.

20. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

Физические упражнения

- А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
- Б) подтягивание на перекладине
- В) бег на дистанцию 2км
- Г) челночный бег
- Д) наклон вперед из положения, стоя

Физические качества

- 1. сила
- 2. быстрота
- 3. ловкость
- 4. гибкость
- 5. выносливость

21. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует.....

22. Гиподинамия – это....

23. Аббревиатура ГТО означает....

| 1 вариант                               | 2 вариант                                |
|---|--|
| 1г                                      | 1а                                       |
| 2б                                      | 2а                                       |
| 3б                                      | 3в                                       |
| 4б                                      | 4а                                       |
| 5а                                      | 5г                                       |
| 6б                                      | 6в                                       |
| 7г                                      | 7б                                       |
| 8а                                      | 8в                                       |
| 9г                                      | 9б                                       |
| 10б                                     | 10а                                      |
| 11а                                     | 11б                                      |
| 12в                                     | 12а                                      |
| 13а                                     | 13б                                      |
| 14в                                     | 14а                                      |
| 15б                                     | 15б                                      |
| 16б                                     | 16а                                      |
| 17б                                     | 17а                                      |
| 18а                                     | 18б                                      |
| 19бав                                   | 19 вба                                   |
| 20а3.б1.в5.г2.д4                        | 20а3.б4.в2.г5.д1                         |
| 21охладить                              | 21разогреть, растереть                   |
| 22 ограниченная двигательная активность | 22 недостаточная двигательная активность |
| 23готов к труду и обороне               | 23 кандидат в мастера спорта             |