

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.

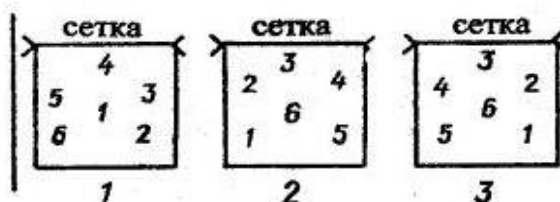
4. Какой подачи не существует?
 - а) одной рукой снизу;
 - б) двумя руками снизу;
 - в) верхней прямой;
 - г) верхней боковой.

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.

1 вариант	2 вариант
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