**Тест для 7-9 классов по «Физической культуре»**

Задания включают 20 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете правильным. Ответ выделить любым символом. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

**1.Где проходили первые Олимпийские игры современности**

а) в Греции

в) в СССР

с) в Корее

**2. Выберете правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:**

а) дед мороз, снежинка, дельфин

в) леопард, зайка, белый мишка

с) белый мишка дельфин, леопард

**3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»**

а) Жаке Рогге

в) Томасе Бахе

с) Пьере де Кубертене

**4. Первым олимпийским чемпионом России стал**

а) фигурист Николай Панин-Коломенкин

в) гимнастка Ольга Корбут

с) борец Николай Орлов

**5. Осанка - это**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека

с) силуэт человека

6. **Где проходят соревнования по легкой атлетике:**

а) на стадионах и в закрытых помещениях

в) в аквапарках и батуных парках

с) на открытой воде

7. **При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:**

а) участник, который младше всех остальных

в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток

с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

**8. Самоконтролем называют …**

а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом

с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

**9.** **Баскетбольная площадка представляет собой:**

а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.

в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

**10. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

а) Эластичность мышц и связок

в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

**11. Стритбол – это разновидность**

а) баскетбола

в) футбола

с) гандбола

**12. При воспитании ловкости предъявляются  повышенные требования к следующим способностям**

а) силовым

в) координационным

с) скоростным

13. **Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



а) стойка на лопатках

в) мост из положения лежа на спине

с) кувырок

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…**

а) США

в) Германии

с) Канаде

**15. Что называют атрофией мышц**

а) увеличение общей мышечной массы организма

в) уменьшение общей мышечной массы организма

с) повышение выносливости организма

**16. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции**

а) спринтерского бега

в) конькового хода

с) бега по пересеченной местности

**17. Назовите технику метания, изображенную на картинке**



а) метание на дальность с места

в) метание с разбега

с) метание с разбега в 3-6 шагов

**18. Назовите вид лыжного хода**



а) коньковый ход

в) одновременный одношажный ход

с) торможение плугом

**19. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18\*9метров….Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»**

а) волейбол

в) баскетбол

с) гандбол

**20. Как называется данный элемент в волейболе:**



а) верхняя прямая передача мяча

в) отбивание мяча кулаком у сетки

с) нижняя прямая подача мяча