

**Образец
(примерная структура)
контрольного теста по физкультуре 7 класс**

Критерии оценки:

«5»- 13-15 баллов;

«4»- 9-12 баллов;

«3»-7-8 баллов;

Менее 7 баллов - неудовлетворительно.

Обведите кружком верный ответ. (За каждый верный ответ-1 балл)

1. Назовите родину зарождения Олимпийских игр

1. Франция
2. Греция
3. Англия
4. США

2. Что является Олимпийским символом?

1. медаль
2. гимн
3. пять переплетенных колец
4. Олимпийский флаг

3. Осанкой называется:

1. силуэт человека
2. привычная поза человека в вертикальном положении
3. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
4. пружинные характеристики позвоночника и стоп

4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии координационных способностей:

1. плавание
2. стрельба
3. гимнастика
4. биатлон

5. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?

1. правой
2. левой
3. дальней
4. ближней

6. Талисманами Олимпийских игр в Сочи в 2014г были:

1. зайчонок, леопард, тигрёнок
2. леопард, дельфинёнок, медвежонок
3. медвежонок, тигрёнок, зайчонок
4. зайчонок, медвежонок, леопард

7. Как называют обувь футболиста?

1. бутсы
2. шиповки
3. кроссовки
4. Чешки

8. Какова длина марафонской дистанции?

1. 32 км 195 м
2. 42 км 195 м
3. 50 км 195 м
4. 45 км 195 м.

9. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

1. НХЛ
2. НБА
3. МОК
4. УЕФА

10. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

1. скоростных упражнений
2. упражнений «на гибкость»
3. силовых упражнений
4. упражнений «на выносливость»

11. Правильное дыхание характеризуется:

1. более продолжительным вдохом
2. более продолжительным выдохом

3. равной продолжительностью вдоха и выдоха
4. вдохом через нос и выдохом ртом

12. Под закаливанием понимается:

1. приспособление организма к воздействиям внешней среды
2. использование солнца, воздуха и воды
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
4. купание в холодной воде и хождением босиком

13. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

1. поступают питательные вещества к системам организма
2. повышаются возможности дыхательной системы
3. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
4. способствуют повышению резервных возможностей организма

14. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

1. его органы и системы работают эффективно и экономно
2. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
3. легко переносятся неблагоприятные климатические условия
4. наблюдается все вышеперечисленное

15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

1. позволяет избежать неоправданных физических напряжений
2. обеспечивает ритмичность работы организма
3. позволяет правильно планировать дела в течение дня
4. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему