

Тестовые задания по физической культуре для 7 класса

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

2. Что такое закаливание?

- А) переохлаждение или перегрев организма
- Б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) выполнение утренней гигиенической гимнастики

3. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) лазанье по канату
- Б) синхронное плавание
- В) бег на короткие дистанции

4. Самый быстрый способ плавания:

- А) кроль;
- Б) брасс;
- В) баттерфляй

5. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

6. Остановка для отдыха в походе называется:

- А) ночлег;
- Б) стоянка;
- В) привал;
- Г) причал.

7. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

- А) Рим
- Б) Китай
- В) Древняя Греция
- Г) Италия

8. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) В Австралии
- Б) В Канаде
- В) В Китае
- Г) В России

9. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!»
- Б) «О спорт! Ты – мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

10. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- А) 2000
- Б) 1980
- В) 2004
- Г) 1999
- Д) 2014

11. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- А) признавали победителем
- Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем
- Г) изгоняли со стадиона

12. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

- А) Европу
- Б) Азию
- В) Африку
- Г) Австралию
- Д) Америку

13. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м
- Б) 32 км 195 м
- В) 50 км 195 м
- Г) 43 км 195 м.

14. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

15. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских игр современности?

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

16. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

17. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...

- А) Ванкувер
- Б) Сочи
- В) Зальцбург
- Г) Калгари

18. В каком году советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?

- А) в 1968 г. Париж, Франция.
- Б) в 1952 г., Хельсинки, Финляндия
- В) 1998 г., Нагано, Сеул

19. В какие годы в ссср был принят всесоюзный комплекс гто (Готов к Труд и Обороне)?

- А) В 1931 г.
- Б) В 1991 г.

В) В 1950 г.

20. Какая молодёжная организация была инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне"

- А) Российский союз молодежи
- Б) Комсомол ВЛКСМ
- В) Комитет молодежных организаций СССР

21. В каком году после проведения общественного обсуждения был утвержден первый комплекс ГТО

А) 1931 г.

Б) 1970 г

В) 1945 г.

22. Кто допускался к сдаче норм комплекса гто в первые годы его проведения?

А) Все желающие.

Б) Военные и физкультурник

В) Все желающие с удовлетворительным состоянием здоровья, мужчины не моложе 18 лет, и женщины не моложе 17 лет.

23. Сколько испытаний включал в себя комплекс гто 2 ступени утвержденный в 1932 году?

А) 30 испытаний, 25 практических и 5 теоретических.

Б) 15 испытаний, 12 практических и 3 теоретических

В) 25 испытаний для мужчин и 21 испытание для женщин.

24. В каком году по предложению цк влксм был введен комплекс БГТО (Будь готов к труду и обороне)?

А) 1933 год

Б) 1934 год

В) 1935 год

25. В чем получили свое дальнейшее развитие идеи и принципы ГТО?

А) в Основных принципах ГТО

Б) в Единой спортивной классификации (ЕВСК)

26. Что нового внесено в теоретическую часть комплекса ГТО в 1968 году?

А) Увеличено количество теоретических испытаний

Б) Обучение оказанию первой медицинской помощи

В) Обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

27. Сколько стало ступеней сдачи норм ГТО после внесения изменений в нормы комплекса ГТО в 1972 году?

А) 5 ступеней

Б) 7 ступеней

В) 8 ступеней

28. Кому вручался почетный знак гто?

А) Отличникам производства

Б) Тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

В) Тем, чей возраст превышал 60 лет.

29. Что было выпущено к 50-летию комплекса гто?

А) Специальный наградной знак "50 лет комплексу ГТО"

Б) Специальный наградной вымпел "50 лет комплексу ГТО"

В) Специальный наградной кубок "50 лет комплексу ГТО"

30. В каком году на основании указа президента России введен в действие современный комплекс ГТО?

А) 2 сентября 2012 г.

Б) 1 сентября 2014 г.

В) 7 сентября 2013 г.

31. Сколько ступеней в возрожденном комплексе ГТО

А) 11

Б) 15

В) 8

Номер вопроса	Правильный ответ
1	А
2	Б
3	А
4	А
5	Б
6	В
7	В
8	Б
9	В
10	Б
11	Г
12	В
13	А
14	Б
15	Г
16	А
17	А
18	Б
19	А
20	Б
21	А
22	В
23	В
24	А
25	Б
26	В
27	А
28	Б
29	А
30	Б
31	А

Критерий оценивания теста

Оценка	Правильных ответов	Процент выполнения теста
«5»	27-31	90 %-100 %
«4»	22-26	70 %-80 %
«3»	18-21	60 %
«2»	1-17	55 %