**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 веником,

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 Труду 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) Увеличенно 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 % |