**Тесты по физической культуре для учащихся 7-8 классов.**
1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

 а) у горы Олимп: б) в Олимпии; в) в Афинах.

2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

а) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;

б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;

в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

3. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?

а) Бег на «скорость (быстроту)»;

б) бег «на выдержку (выносливость)»;

в) бег в военных доспехах.

4. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

а) В 1900 г. В Париже; б) в 1908 г. в Лондоне; в) в 1924 г. в Париже.

1. Укажите, какой город будет принимать летние Олимпийские игры в 2008 г.

 а) Ванкувер; б) Санкт-Петербург; в) Пекин.

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

 а) в 1944 г.; б) в 1976 г.; в) в 1980 г.

7. Физическое развитие - это...

а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений; б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность; в) процесс изменения
морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека.

1. Физическая подготовленность характеризуется:

 а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям;

б) уровнем развития физических качеств;

 в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

1. Здоровый образ жизни - это...

а) способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;

 б) способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей;

в) способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

10. Что понимается под закаливанием?

а) Использование Солнца, воздуха и воды,

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

11. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

а) С обливания водой, имеющей температуру тела;

б) с обливания прохладной водой;

в) с обливания холодной водой.

12. Что называется осанкой?

 а) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

 б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

13. Правильной молено считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:

 а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

 в) лопатками, ягодицами, пятками.

14 Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью

а) силовых упражнений;

б) упражнений «на гибкость»;

в) упражнений «на выносливость».

15. Что является основой физического воспитания?

а) Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

 б) использование гигиенических факторов и естественных сил природы;

в) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается'

а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;

 б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

1. Для определения быстроты используют тест:

 а) за 6-минутный бег;

б) челночный бег;

в) бег 30 м.

1. Под гибкостью как физическим качеством понимают:

а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных усилий,

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.

1. Под силой как физическим качеством понимается:

а) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных сокращений;

 б) способность человека поднимать тяжелые предметы;

в) способность организма преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений.

1. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) способность организма выполнять разнообразные двигательные действия;

 б) способность организма человека при двигательной деятельности длительное время противостоять утомлению;

в) способность организма человека сохранять заданные параметры работы.

21. Чем характеризуется утомление?

а) отказом от работы:

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

1. Под ловкостью как физическим качеством понимается:

а) способность организма быстро скоординировать движения;

б) способность организма овладевать новыми движениями и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;

в) способность организма выполнять упражнения с большой скоростью.

1. Для определения ловкости используют тест:

а) 6-минутный бег,

б) челночный бег;

 в) бег 30 м.

1. Какие из перечисленных в сочетании терминов относятся к фазам прыжка в длину с разбега?

а) Разбег, отталкивание, движение в воздухе, приземление;

б) разбег, подбег, отталкивание, полет, приземление,

в) разбег, отталкивание, полет, приземление.

1. Какая группа видов спорта составляет программу современного пятиборья?

а) Стрельба, плавание, шоссейная гонка, фехтование, кросс,

б) фехтование, кросс, плавание, стрельба, верховая езда;

в) кросс, плавание, верховая езда, стрельба, метание.