***Тесты для 7-8 классов***

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):

 а — спорт;

 б — система физического воспитания;

 в — физическая культура.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

 а — сила, быстрота, выносливость;

 б — рост, вес, окружность грудной клетки;

 в — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

 а — Египет.

 б — Китай;

 в — Греция;

4. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

 а — они отличались миролюбивым характером соревнований.

 б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

 в — в период проведения игр прекращались войны;

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

 а — 3 года.

 б — 4 года;

 в — 2 года;

6. Что понимается под закаливанием:

 а — укрепление здоровья.

 б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

 в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

7. Формирование человеческого организма заканчивается к:

 а — 14-15 годам;

 б — 19-20 годам;

 в — 22-25 годам.

 8. Быстрота — это:

 а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

 б — способность человека быстро набирать скорость;

 в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

 9.Бег на ддлинные дистанции относится к:

 а — легкой атлетике;

 б — спортивным играм;

 в — бобслею.

 10.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

 а — для мышц ног;

 б — махового характера;

 в — для мышц шеи.

11. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

 а — через рот и нос попеременно;

 б — через рот и нос одновременно;

 в — только через нос.

12. Пять олимпийских колец символизируют:

 а — пять принципов олимпийского движения;

 б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

 в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

13. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

 а - «с разбега»;

 б «ножницами».

 в - «перекатом»;

14. Гиподинамия — это:

 а — пониженная двигательная активность человека;

 б — повышенная двигательная активность человека;

 в — чрезмерное питание.

15. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

 а - «Быстрее, выше, сильнее»;

 б - «Главное не победа, а участие»;

в - «О спорт — ты мир!».

***Тесты для 3-4 классов***

 1. Бег на короткие дистанции – это:

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

г) 1500 и 2000 метров.

 2. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

 3.Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Выше, точнее, быстрее»;

в) «Выше, сильнее, дальше».

 4. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

 6. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

 а) 50-60 ударов в минуту;

 б) 70-80 ударов в минуту;

 в) 90-100 ударов в минуту;

 г) 100-110 ударов в минуту.

 7. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые помогают восстанавливать внимание и работоспособность?

 а) 1 час 30 минут;

 б) 1 час;

 в) 40-45 минут;

 г) 25-30 минут.

 8. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

 а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

 9. В какой игре пользуются самым легким мячом:

а) русский хоккей;

б) настольный теннис;

в) гандбол;

г) волейбол.

10. Какова длина марафонской дистанции?

а) 50 км; б) 35 км 500 м; в) 42 км 195 м; г) 40 км.

***Тесты Баскетбол (7-8 класс)***

 1.Что означает слово «баскетбол»:

а) ворота; б) сумка-мяч; в) корзина-мяч.

2.Кто считается создателем игры баскетбол:

а) Сабонис; б) Нейсмит; в) Морган.

3.В какой стране появилась игра баскетбол:

а) США; б) Франция; в) Бразилия.

4.Родиной отечественного баскетбола в России является город:

а) Москва; б) Санкт-Петербург; в) Киев.

5. Высота баскетбольного кольца составляет:

 а) 2м 95 см; б) 3 м 05 см; в) 3 м 10 см.

6.В баскетболе играют:

 а) 4 периода по 10 минут; б) 3 периода по 15 минут; в) 5 периодов по 12 минут.

7.В баскетболе если мяч заброшен из за 6 метровой линии засчитывается:

а) 1 очко; б) 2 очка; в) 3 очка.

8. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) может; б) не может; в) назначается переигровка.

 9.Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



а) пробежку игрока; б) замену игрока; в) прокат мяча.

8.Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



а) 2 очка; б) спорный мяч; в) мертвый мяч.