

ДЕМОВЕРСИЯ
ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС

ФИО _____

1. Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка к определенным позам
б) слабость мышц
в) отсутствие движения во время школьных уроков
г) ношение сумки, портфеля в одной руке
2. Марафонская дистанция в легкой атлетике.
а) 20 км; б) 42 км 195 метров;
в) 50 км; г) 45 км.
3. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место,
в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.
4. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
а) высокий, б) средний,
в) низкий, г) любой.
5. В какой спортивной игре нет вратаря?
а) футбол, б) хоккей,
в) баскетбол, г) водное поло.
6. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:
а) подтягивание в висе на перекладине, б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь, г) кувырок вперед.
7. С чего следует начинать закаливающие процедуры:
а) с обливания водой, имеющей температуру тела; б) с обливания прохладной водой;
в) с обливания холодной водой; г) с растирания тела полотенцем?
8. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
а) каждый день б) после каждой тренировки
в) один раз в месяц г) один раз в 10 дней
9. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?
а) на работу всех групп мышц б) на работу мышц рук и плечевого пояса
в) на работу мышц ног г) на работу мышц туловища
10. Доступным средством контроля за работой сердечно – сосудистой системы является:
а) динамометрия; б) степ-тест;
в) измерение ЧСС; г) измерение артериального давления;
11. Слагаемые здорового образа жизни:
а) фитнес, салоны красоты, диета, закаливание;
б) плавание, диета, чередование труда и отдыха;
в) рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения.
12. Спринт – это:
а) бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м); б) бег на средние дистанции (200м, 400м, 800м);
в) кроссовый бег, г) марафонский бег
13. Стайер – это бегун:
а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции, г) бег с препятствиями.

14. Правильное дыхание характеризуется...

а) более продолжительным вдохом

б) равной продолжительностью вдоха и выдоха

в) вдохом через нос и выдохом ртом

15. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика