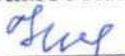


Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Серафимовичская ШИ»

Согласовано:


Заместитель директора по учебной работе

  
Н. И. Любимова  
« 26 » августа 2022 г.

Утверждено:

приказом от « 26 » августа № 358

Директор ГКОУ «Серафимовичская ШИ»

  
Р.В. Охрименко



Методическая разработка « Тестирование по физической культуре» 7-9 класс

Разработчик: Лукьянов В.Н.

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения учителей старших классов

Протокол от « 25 » АВГУСТА 2022 г. № 1

Руководитель МО старших классов  Шушпанова Н.А.

**Тестирование по физической культуре  
для учащихся 7-9 классов**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,**
- г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

- а) 25-30,
- б) 40-45,**
- в) 55-60,
- г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,**
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,**
- г) сальто.

**5. 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.**

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) **в конце основной части занятия.**

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) **низкий,**

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) **три попытки на каждой высоте,**

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) **брасс.**

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) **летающий мяч,**

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) **6,**

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) **рукой,**

г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. 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.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

**б) ростовых показателей,**

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

**а) дружба, совершенство, уважение;**

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21. Под физической культурой понимается:**

**А) часть культуры общества и человека;**

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

**В) физическая подготовленность;**

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А) Олимпии;

**Б) Париже;**

В) Люцерне;

Г) Лондоне.

**24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

**В) быстроты реакции;**

Г) скоростной силы.

**25. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

А) с 12 до 16 часов дня;

**Б) до 12 и после 16 часов дня;**

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**26. К циклическим видам спорта относятся...:**

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

**В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;**

Г) метание мяча, диска, молота.

Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
	в	14.	а
	б	15.	г
	б	16.	б
	в	17.	а
	г	18.	в
	г	19.	б
	в	20.	а
	б	21	а
	г	22	в
	а	23	б

.	B	24	B
.	B	25	б
.	a	26	