**Образец (примерная структура)**

**контрольного теста по физкультуре 7 класс**

**Критерии оценки:**

«5»- 13-15 баллов;

«4»- 9-12 баллов;

«3»-7-8 баллов; Менее 7 балов - неудовлетворительно.

**Обведите кружком верный ответ. (За каждый верный ответ-1 балл)**

**1.Назовите родину зарождения Олимпийских игр**

1.Франция 2. Греция 3. Англия 4. США

**2. Что является Олимпийским символом?**

1. медаль 2. гимн 3. пять переплетенных колец 4. Олимпийский флаг

**3. Осанкой называется:**

1. силуэт человека 2. привычная поза человека в вертикальном положении 3. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие 4. пружинные характеристики позвоночника и стоп

**4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии координационных способностей:**

1. плавание 2. стрельба 3. гимнастика 4. биатлон

**5. Какой рукой нужно вести мяч по отношению к противнику?**

1. правой 2. левой 3. дальней 4. ближней

**6. Талисманами Олимпийских игр в Сочи в2014г были:**

1. зайчонок, леопард, тигрёнок 2. леопард, дельфинёнок, медвежонок 3. медвежонок, тигренок, зайчонок 4. зайчонок, медвежонок, леопард

**7. Как называют обувь футболиста?**

1. бутсы 2. шиповки 3. кроссовки 4. Чешки

**8. Какова длина марафонской дистанции?**

1. 32 км 195 м 2. 42 км 195 м 3. 50 км 195 м 4. 45 км 195 м.

**9. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

1. НХЛ 2. НБА 3. МОК 4. УЕФА

**10. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

1. скоростных упражнений 2. упражнений «на гибкость» 3. силовых упражнений 4. упражнений «на выносливость»

**11. Правильное дыхание характеризуется:**

1. более продолжительным вдохом 2. более продолжительным выдохом 3. равной продолжительностью вдоха и выдоха 4. вдохом через нос и выдохом ртом

**12. Под закаливанием понимается:**

1. приспособление организма к воздействиям внешней среды 2. использование солнца, воздуха и воды 3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой 4. купание в холодной воде и хождением босиком

**13. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

1. поступают питательные вещества к системам организма 2. повышаются возможности дыхательной системы 3. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям 4. способствуют повышению резервных возможностей организма

**14. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

1. его органы и системы работают эффективно и экономно 2. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок 3. легко переносятся неблагоприятные климатические условия 4. наблюдается все вышеперечисленное

**15. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

1. позволяет избежать неоправданных физических напряжений 2. обеспечивает ритмичность работы организма 3. позволяет правильно планировать дела в течение дня 4. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему