**Промежуточное тестирование по физической культуре для 7-9 класса.**

**1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.;

б) 776 г. до н.э.;

в) 684 г. до н.э.;

г) 595 г. до н.э.

**2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

а) Олимпийские Игры имели мировую известность;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым характером.

**3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

**4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение;

б) медаль;

в) кубок;

г) венок из ветвей оливкового дерева.

**5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье.

**6.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

а) 140-160 уд/мин;

б) 180-200 уд/мин;

в) 200-220 уд/мин.

**7.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

**8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**9.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

**10.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

**11.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости**.

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

**12.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского**

**чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

**13.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

**14.Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

**15.Основными источниками энергии являются…**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

**16.Под закаливанием понимается …**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**17.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**18.Правильное дыхание характеризуется…**

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**19.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**20.Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин;

б) 80-84 уд/мин;

в) 60-70 уд/мин;

г) 50-60 уд/мин.

**Критерии оценивания**

20-16 прав. ответов, оценка «5»

15-11 прав. ответов, оценка «4»

10-7 прав. ответов, оценка «3»

менее 7 прав. ответов, оценка «2»

**Ключ к тестам**

1-б,

2-б,

3-в,

4-г,

5-б,

6-б,

7-а,

8-в,

9-в,

10-в,

11-б,

12-в,

13-в,

14-а,

15-б,

16-а,

17-г,

18-б,

19-б,

20-а.