**Тест по основам знаний по физической культуре в 7 классе.**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_**

 **Вопросы:**

**1 Длина стандартной беговой дорожки:**

   а) 400м.  б) 330м.  в) 100м.  г) 500м.

**2 Какой старт используется при беге на короткие дистанции:**

   а) средний старт  б) высокийй старт в) низкий старт

**3 Как называется правильное распределение времени в течение суток:**

 а) режим дня. б) расписание уроков

 в) закаливание. г) личная гигиена

**4 Как называется линия, которую бегун пересесекает при окончании дистанции:**

         а) боковая  б) лицевая  в) разметка  г) финиш

**5 Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней  Греции:**

    а) венок из ветвей оливкового дерева   б) звание почетного гражданина

   в) медаль и кубок  г) денежное вознаграждение

**6 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

 а) тяжелая атлетика б) гимнастика

 в) современное пятиборье г) лыжные гонки

**7 Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

 а) 5 б) 6 в) 7 г) 4

**8 Как звучит девиз Олимпийских игр:**

 а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Будь всегда первым»

 в) «Спорт, здоровье, радость»

**9 Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м. б) 9х12 м. в) 8х16 м. г) 9х18 м.

# 10 Вид спорта для развития силы:

# а) гимнастика

# б) тяжелая атлетика

# в) легкая атлетика

# г) акробатика

#  Количество баллов: Оценка:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Ответ** | **а** | **в** | **а** | **г** | **а** | **б** | **а** | **а** | **г** | **б** |