

КИМы по физкультуре для 7 класса

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

2. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

3. 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

4. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

5. 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

6. Что рекомендуется делать при появлении жажды? а) съесть шоколадку

- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

7. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

8. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

9. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- г) Пекин

10. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

11. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию; б) двойной длине стадиона; в) 200 м; г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

12. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы; б) свободные мужчины, греки по происхождению; в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

13. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

14. Назовите зимние Олимпийские виды спорта.

15. В какие цвета окрашены олимпийские кольца.