

1.Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- А) Рим
- Б) Китай
- В) Греция
- Г) Египет

2.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- А) 5 лет
- Б) 4 года
- В) 2 года
- Г) 3 года

3.Сколько раз олимпийские игры проводились в нашей стране?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) пока еще не проводились

4.Как звучит девиз олимпийских игр?

- А) главное не победа, а участие;
- Б) быстрее, выше, сильнее;
- В) сильнее, выносливее, быстрее;
- Г) веселее, быстрее, сильнее.

5.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- А) для мышц ног
- Б) потягивания
- В) маховые упражнения
- Г) для мышц шеи

6.Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

7.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

8.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

9. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

10. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- А) гибкостью
- Б) ловкостью
- В) выносливостью
- Г) быстрота

7 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (мин.)	3,50	4,30	5,30	4,37	5,27	6,30
Прыжок в длину с места	180	175	155	165	158	150
Гибкость	15	9	5	19	10	6
Отжимание	32	20	12	21	15	10
Пресс (30 сек.)	32	21	15	28	25	18