

**Тестовые задания для учащихся по учебному предмету «Физическая культура»
для 5– 6 класса**

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
 - а) в V в. до н.э.;
 - б) в 776 г. до н.э.;
 - в) в I в. н.э.;
 - г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
 - а) жителей Олимпии;
 - б) участников Олимпийских игр;
 - в) победителей Олимпийских игр;
 - г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
 - а) в 1894 г.;
 - б) в 1896 г.;
 - в) в 1900 г.;
 - г) в 1904 г.
4. Основоположником современных Олимпийских игр является:
 - а) Деметриус Викелас;
 - б) А.Д. Бутовский;
 - в) Пьер де Кубертен;
 - г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
 - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
 - а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
 - а) в 1948 г.;
 - б) в 1952 г.;
 - в) в 1956 г.;
 - г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
 - а) охлаждать
 - б) нагревать
 - в) покрыть йодной сеткой
 - г) потереть, массировать

9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 - б) физические упражнения;
 - в) физическая тренировка
 - г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
 - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в) артериальное давление, пульс;
 - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - б) привычную позу человека в вертикальном положении;
 - в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 - б) гиповитаминоз;
 - в) гипервитаминоз;
 - г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
 - б) 90–150 уд./мин.;
 - в) 150–170 уд./мин.;
 - г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 - б) жизненной емкости легких;
 - в) силы воли;
 - г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими;
 - б) собственно-силовыми;
 - в) скоростно-силовыми;
 - г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
 - б) основ техники;
 - в) подводящих упражнений;
 - г) подготовительных упражнений.
20. С низкого старта бегают:
- а) на короткие дистанции;
 - б) на средние дистанции;
 - в) на длинные дистанции;
 - г) кроссы.
21. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) выносливость.
22. Бег по пересеченной местности называется:
- а) стипль-чез;
 - б) марш-бросок;
 - в) кросс;
 - г) конкур.
23. Туфли для бега называются:
- а) кеды;
 - б) пуанты;
 - в) чешки;
 - г) шиповки.
24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...
- а) состояния окружающей среды
 - б) деятельности учреждений здравоохранения
 - в) наследственности
 - г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:
- а) 6x9 м;
 - б) 9x12 м;
 - в) 8x16 м;
 - г) 9x18 м.
26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
- а) 10 мин.;
 - б) 15 мин.;
 - в) 20 мин.;
 - г) 25 мин.
27. В баскетболе запрещены:
- а) игра руками;
 - б) игра ногами;
 - в) игра под кольцом;
 - г) броски в кольцо.
28. Пионербол – подводящая игра:
- а) к баскетболу;
 - б) к волейболу;
 - в) к настольному теннису;
 - г) к футболу.
29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...
- а) переоценивают свои возможности
 - б) следуют указаниям преподавателя
 - в) владеют навыками выполнения движения
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
30. Остановка для отдыха в походе называется:
- а) стоянка;
 - б) ночлег;
 - в) причал;
 - г) привал

Выполненные работы присылать по электронной почте: smi.78@inbox.ru
или Viber 89053869964