Тесты по физкультуре для обучающихся 5-х классов

Часть 1

**1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3) регулярно заниматься физическими упражнениями

4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

1)5-10 мин.

2)30-45 мин

3)1-2 часа

4)3-4часа

**3.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

**4. Сколько фаз а прыжках?**

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

**5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

**7.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4)прыжки

**8.Какая страна считается родиной футбола?**

1)Америка

2) Россия

3)Финляндия

4) Англия

**9.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?**

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

**10. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

**12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**13.сколько существуют основных двигательных способностей?**

1)6, 2)5 3)7 4)8

**14.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

1)слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

**15.Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**16. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

**17. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

**18. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бактериоз.

**19. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

**20. Размеры волейбольной площадки составляют:**

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

**21. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

**22. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

Часть 2

1.Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и воспользовавшись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3.Осанка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4.Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мин и только \_\_\_\_\_\_\_\_\_раза в неделю, через день.

5.Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответы. Часть 2

1. -3. 1.-весов.
2. -2. 2.- к стене; рулеткой, линейкой.
3. -1. 3. Привычная.
4. -1. 4. 20 мин.; 3 раза в неделю.
5. -3. 5. Кости и мышцы.
6. -1. 6. Сердца и кровеносных сосудов.
7. -2.
8. -4.
9. -2.
10. -2.
11. -1.
12. -1.
13. -2.
14. -1.
15. -1.
16. –в.
17. –а.
18. –а.
19. –а.
20. –г.
21. –б.
22. –б.