*Задание по Физкультуре 5 класс*



1. **Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту;

в) прыжков в длину; г) бега с максимальной скоростью.

2. **Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

а) их выполняют медленно; б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжение мышц; г) их выполняют быстро.

3. Укажите количество игроков волейбольной команды: а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.

4. **Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?**

а) стрельба; б) фехтование; в) гимнастика; г) верховная езда.

**5. На Олимпийских играх 776 г до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) 200 м; б) двойной стадии; в) одной стадии; г) 100 м.

6. **Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

а) кроль на спине; б) дельфин; в) брасс; г) кроль на груди.

7. **В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры?**

а) 1976 г; б) 1998 г; в) 1990 г; г) 1985 г.

8. **Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить; б) нагреть; в) положить на возвышенность; г) положить на носилки.

**9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

а)сила; б)выносливость; в)ловкость; г) быстрота.

10. **При развитии выносливости, какая ЧСС (частота сердечных сокращений) вызывает**

**поддерживающий режим?** а) 110-130 уд/мин; б) 140 уд/мин;

в) 140-160 уд/мин; г) свыше 160 уд/мин.

**11. Под выносливостью как физическим качеством понимается:** а) комплекс свойств человека,

обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения; б) комплекс

физических свойств человека, определяющих способностью организма противостоять утомлению;

в) способность сохранять заданные параметры работы; г) не поддается определению.

1. **Физическая культура направлена на совершенствование:**

а) морально-волевых качеств людей; б) техники двигательных действий;

в) природных физических свойств человека; г) природной выносливости человека.

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

а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) теннис; г) футбол.  
 14. **Выносливость человека не зависит от:** а) функциональных возможностей систем

энергообеспечения; б) быстроты двигательной реакции; в) настойчивости; г) выдержки.

**15. Под техникой двигательных действий понимают:** а) способ целесообразного решения

двигательной задачи; б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) последовательность движений при выполнении упражнений; г) хаотичное решение движения.  
 16. **Под силой как физическим качеством понимается:** а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление;

г) отсутствие мышечного напряжения.

17. **Чем характеризуется утомление?** а) отказом от работы; б) временным снижением

работоспособности организма; в) повышенной ЧСС; г) постоянным нежеланием работать.

**18. Что такое двигательный навык**?

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания; б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;

в) знания о двигательных действий в нестандартных условиях; г) невозможно определить.

19. Какая **дистанция в легкой атлетике не является классической?**

а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м; г) 400 м.

20. **Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы;

в) способность человека быстро набирать скорость; г) трудно определить.