**Тестовая работа по физической культуре для учащихся 5 класса**

**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 в прыжках?**

1) Четыре

2) Одна

3) Шесть

4) Две

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

1)Америка

2) Россия

3)Финляндия

4) Англия

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

1. в Москве
2. в Сочи
3. в Саратове

     4)2013 в Санкт- Петербурге

**7. 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

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

1)«Быстрее! Выше! Сильнее!

2)«Самый сильный и выносливый»

3)«Быстрее! Сильнее! Выше!

4)«Я -победитель»

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

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**10. Сколько существуют основных двигательных  способностей?**

1)6,   2)5        3)7             4)8

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

1)слева

2)справа

3)сверху

4)снизу

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

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**13.  Гиподинамия – это следствие:**

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

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

1) авитаминоз;  
2) гиповитаминоз;  
3) гипервитаминоз;  
4) бактериоз.

**15. Пионербол – подводящая игра:**

1) к баскетболу;  
2) к волейболу;  
3) к настольному теннису;  
4) к футболу.

**Тестовая работа по физической культуре для учащихся 6 класса**

**1. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**3.  Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**4. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в  начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце  основной части занятия.

**5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**6. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?**

а) две попытки,

б) три попытки,

в) одна попытка

г) четыре попытки.

**7. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**8. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**10. Во время этой игры принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**11. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**12. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**13. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**14.   Сколько существуют основных двигательных  способностей?**

 а)6,   б)5        в)7             г)8

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

а) Америка

б) Россия

в) Финляндия

г) Англия