



ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ 5-6 КЛАСС.

Физическая культура. Тест 1.

1) ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ В:

- а) укреплении здоровья и совершенствовании физических качеств;
- б) времяпровождении;
- в) обучении двигательным действиям;
- г) улучшении настроения.



2) ЗАКОНЧИ ОПРЕДЕЛЕНИЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО СПОСОБ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ...

- а) преодоление трудностей;
- б) профилактику заболеваний;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) физическое совершенствование.



3) СКОЛЬКО ЧАСОВ НЕОБХОДИМО СПАТЬ В ТВОЁМ ВОЗРАСТЕ
ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
ОРГАНИЗМА?

- а) 8 часов;
- б) 9,5–10 часов;
- в) 11–12 часов;
- г) 12–13 часов.



4) Вид спорта известный как «КОРОЛЕВА СПОРТА»:

- а) Гимнастика;
- б) Плавание;
- в) Стрельба;
- г) Лёгкая атлетика.



5) КОГДА И ГДЕ ЗАРОДИЛИСЬ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ?

- а) 673 г. до н.э. в России;
- б) 776 г. до н.э. в Древней Греции;
- в) 367 г. до н.э. в Америке;
- г) 700 г. до н.э. в Англии.



6) Кто являлся ОРГАНИЗАТОРОМ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Владимир Путин;
- в) Хуан Антонио Самаранч;
- г) Виктор Цой.



7) В ЗАКАЛИВАНИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРАВИЛО «ТРЁХ П». ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

- а) полезно, постоянно, прекрасно;
- б) постоянно, постепенно, переносимо;
- в) повторимо, постепенно, правильно;
- г) просто, переносимо, понемногу.



8) ПЕРВОЙ СТУПЕНЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЛИВАНИЕ...

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;
- г) холодом.



9) БРОСОК, ПРЫЖОК, ПОДТЯГИВАНИЕ ОТНОСЯТСЯ
К

- а) двигательным актам;
- б) физическим качествам;
- в) двигательным действиям;
- г) физическим способностям.



10) ОСАНКОЙ НАЗЫВАЕТСЯ:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.



11) ЧТО ТАКОЕ ГТО?

- а) всероссийский комплекс;
- б) тренировочный процесс;
- в) вид спорта;
- г) общество.



12) СКОЛЬКО ШАГОВ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ИГРОК С
МЯЧОМ В РУКАХ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ?

- а) 2;
- б) 3;
- в) ни одного;
- г) сколько хочет.



13) КАКИЕ ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ВХОДЯТ В ЛЁГКУЮ АТЛЕТИКУ?

- а) бег, прыжки, метание;
- б) метание, лазание по канату;
- в) бег, прыжки, кувырок вперед;
- г) прыжки в высоту, опорный прыжок.



14) КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ДЛИНУ СКАКАЛКИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ?

- а) измерить рост;
- б) встать ногами на середину скакалки и отвести руки в стороны, поверну кисти вверх;
- в) растянуть скакалку перед грудью;
- г) длина не имеет значения.



15) КАКОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРИ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫМ?

- а) сила кисти;
- б) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- в) АД (артериальное давление);
- г) ЧСС (частота сердечных сокращений).



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

№ вопроса	ответ
1 вопрос -	А
2 вопрос -	В
3 вопрос -	Б
4 вопрос -	Г
5 вопрос -	Б
6 вопрос -	А
7 вопрос -	Б
8 вопрос -	В
9 вопрос -	В
10 вопрос -	Б
11 вопрос -	А
12 вопрос -	А
13 вопрос -	А
14 вопрос -	Б
15 вопрос -	Г

