**Теоретические тесты по физической культуре**

**для 5-6 классов**

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

1)Бег, прыжки (в длину и высоту), метание.

2)Метание, лазание по канту.

3)Бег, прыжки, плаванье

4)Прыжки в высоту, подтягивание, акробатика.

**2. Укажите количество игроков волейбольной команды на площадке:**

1) 5

2) 6

3) 7

4) 8

**3. Укажите количество игроков баскетбольной команды на площадке:**

1) 4

2) 7

3) 6

4) 5

**4. 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

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

1) «Быстрее! Выше! Сильнее!

2) «Самый сильный и выносливый»

3) «Быстрее! Сильнее! Выше!

4) «Я -победитель»

**6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?**

1) Кеды.

2) Кроссовки.

3) Ботинки.

4) Чешки.

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

1) В Америке.

2) Во Франции.

3) В Италии.

4) В России.

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

1) Америка.

2) Россия.

3) Финляндия.

4) Англия.

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

1) Сверху.

2) Справа.

3) Слева.

4) Снизу.

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

1) Футбол, плавание, стрельба.

2) Футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол.

3) Прыжки в высоту, бег, метание.

 **11. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

1) «Рассчитайтесь!»

2) «По порядку номеров, рассчитайсь!»

3) «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

 **12. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на …**

1) 60 метров.

2) 500 метров.

3) 1000 метров.

4) 2000 метров.

 **13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены касаетесь;**

1) Затылком, ягодицами, пятками.

2) Лопатками, ягодицами, пятками.

3) Затылком, спиной, пятками.

4) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**14. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

1) По руке и ноге.

2) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания.

3) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания.

4) По любой части тела.

**15. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой …**

1) Развлечение.

2) Комплекс физических упражнений.

3) Прыжки со скакалкой.

**16. Как часто проходят Олимпийские игры?**

1) Каждый год.

2) Один раз в два года.

3) Один раз в три года.

4) Один раз в четыре года.

**17. Строевые упражнения – это:**

1) Попеременно двухшажный ход.

2) Низкий старт.

3) Повороты на месте, перестроения.

4) Верхняя подача.

**18. Акробатика – это:**

1) Прыжок через козла.

2) Повороты, перестроения.

3) Кувырки, перевороты.

**19. На уроках физкультуры нужно иметь:**

1) Повседневную форму.

2) Спортивную форму.

3) Школьную форму.

4) Военную форму.

**20. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека**:

1) 40-50 ударов в минуту.

2) 60-80 ударов в минуту.

3) 90-100 ударов в минуту.

**21. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в колонне, называется:**

1) Дистанция.

2) Интервал.

3) Шеренга.

4) Промежуток.

**22. Что относится к заливающим процедурам:**

1) Здоровая еда, отказ от вредных привычек.

2) Лечебные процедуры, гигиенические процедуры.

3) Солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны.

**23. Что символизируют Олимпийские кольца?**

1) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр.

2) Единство спортсменов пяти континентов земного шара.

3) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

4) Основные двигательные навыки.

**24. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

1) Применяют холод, создают покой.

2) Накладывают стерильную повязку.

3) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой.

4) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**25. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

1) Переутомлением.

2) Перегрузкой.

3) Нагрузкой.

4) Утомлением.

**КЛЮЧ К ОТВЕТАМ**

1. 1

2. 2

3. 4

4. 2

5. 1

6. 3

7. 1

8. 4

9. 3

10. 2

11. 2

12. 1

13. 4

14. 3

15. 2

16. 4

17. 3

18. 3

19. 2

20. 2

21. 1

22. 3

23. 2

24. 3

25. 4