

Тестовое задание по физической культуре для 5 класса

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...
 - а) в Афинах
 - б) в Спарте
 - в) у горы Олимп
 - г) в Олимпии
2. Что означает слово «Олимпиада»?
 - а) соревнования во время Олимпийских игр
 - б) период времени, состоящий из 4-х лет
 - в) греческий високосный год
 - г) имя богини спорта
3. В каком виде спорта выступала двукратная Олимпийская чемпионка Ольга Зайцева?
 - а) фигурное катание
 - б) биатлон
 - в) лыжный спорт
 - г) гимнастика
4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит так:
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»
 - б) «Спорт любить – сильным быть»
 - в) «О спорт – ты мир»
 - г) «Главное не победа, а участие»
5. Факел олимпийского огня у современных игр зажигается...
 - а) в Афинах
 - б) у горы Олимп
 - в) в Олимпии
 - г) в Спарте
6. Международный олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXI Игры Олимпиады, выбрал:
 - а) Монтевидео
 - б) Буэнос-Айрес
 - в) Мадрид
 - г) Рио-де-Жанейро
7. Соблюдение режима дня способствует...
 - а) правильному распределению времени
 - б) исключению отрицательных эмоций
 - в) формированию силы воли
 - г) чередованию умственной и физической работы
8. Комплекс утренней гимнастики должен содержать:
 - а) упражнения на выносливость
 - б) упражнения на все группы мышц
 - в) упражнения силового характера
 - г) упражнения на ловкость
9. Причиной нарушения осанки является...

- а) неправильная поза за столом
 - б) сон в мягкой постели с высокими подушкой
 - в) хождение с опущенной головой
 - г) слабость мускулатуры спины
10. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...
- а) наследственности
 - б) образа жизни
 - в) состояния окружающей среды
 - г) качества принимаемой пищи
11. Задачи физического воспитания учащихся направлены на ... Какое утверждение не соответствует действительности?
- а) укрепление здоровья
 - б) содействие гармоническому физическому развитию
 - в) улучшение осанки
 - г) все утверждения соответствуют действительности
12. Что не относится к физическим качествам человека?
- а) объем легких
 - б) выносливость
 - в) гибкость
 - г) сила
13. Показателем интенсивности нагрузки на уроках физической культуры является...
- а) учащенное дыхание
 - б) частота сердечных сокращений
 - в) обильное потоотделение
 - г) все утверждения соответствуют действительности
14. Под закаливанием понимается...
- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды
 - б) использования солнца, воздуха и воды
 - в) сочетание солнечных и воздушных ванн в физических упражнениями
 - г) купание в холодной воде и хождение босиком по снегу
15. Упражнения на «гибкость» выполняются
- а) до появления пота
 - б) пока не получится сесть на «шпагат»
 - в) до появления болевых ощущений
 - г) с помощью партнера