Тестирование по физической культуре (знания) -5 классы.

Проводится с целью определения уровня сформированности УДД.

I Знания об истории ФК и спорта, истории Олимпийских игр.

1. Как часто проводились Олимпийские игры в Древней Греции?

А)каждый год

Б)1 раз в 2 года

В)1 раз в 4 года

2. Почему Олимпийские игры называли праздником мира?

А)во время игр прекращались войны

Б)участвовали спортсмены из всех стран

В)была атмосфера дружбы

3. Как звали первого олимпийского чемпиона?

А)Архимед

Б)Короибос

В)Леонидас

4. Назовите столицу XXII зимних Олимпийских игр.

А)Москва

Б)Лондон

В)Сочи

5. Николь Родомакина стала паралимпийской чемпионкой в Лондоне:

А)в беге на 100м

Б)в прыжках в длину с разбега

В)в плавании

6. Что такое физическая культура?

А)соревнование между спортсменами

Б)часть общечеловеческой культуры

В)занятия для своего здоровья

II Знания о строении и функциях организма

7. Какую роль выполняют мышцы?

А)приводят в движение наше тело

Б)придают нам красивую осанку

В)служат для сохранения здоровья

8. Что такое осанка?

А)привычное положение тела

Б)красивая фигура

В)правильное положение тела

9. Основные причины нарушения осанки

А)слабо развитые мышцы

Б)неправильная поза при выполнении движений

В)болезнь

10. Сколько органов чувств у человека?

А)6

Б)4

В)5

11. Формы и размеры тела в большей степени зависят :

А)от скелета

Б)от мышц

В)от связок и сухожилий

III Знания о личной гигиене

12.Основные гигиенические процедуры для поддержания чистоты тела:

А)мытьё

Б)смена одежды

В)не пачкаться

13. Основные гигиенические средства укрепления здоровья:

А)обливание холодной водой

Б)солнце, воздух, вода

В)соблюдение режима дня

14. Спортивная одежда должна:

А)соответствовать виду занятия

Б)соответствовать размеру

В)быть красивой и удобной

15. С какой целью выполняется утренняя зарядка?

А)для придания бодрого настроения

Б)для физического развития

В)для разучивания новых упражнений

16. После окончания занятий необходимо:

А)посидеть, отдохнуть

Б)принять пищу

В)вымыть руки и лицо водой и мылом

IV Знания о физических способностях

17. Упражнения для оценки физических способностей называются:

А)тесты

Б)нормативы

В)соревнования

18. Для оценки скоростно-силовых способностей выполняют:

А)бег на дистанцию 30м

Б)челночный бег 3Х10м

В)прыжки в длину с места

19. Для выполнения упражнения «мост» необходимо качество:

А)сила

Б)координация

В)гибкость

20. Физическую нагрузку лучше всего определять по:

А)по частоте сердечных сокращений (пульс)

Б)по частоте дыхания

В)по изменению цвета кожи (покраснение, бледность)

V Знания о видах спорта

21. Основное отличие бега от ходьбы:

А)скорость передвижения

Б)наличие фазы полёта

В)большая затрата энергии

22. Подвижные игры в большей мере развивают качества:

А)быстроту, гибкость

Б)ловкость

В)силу

23. В основе лыжного хода лежит:

А)попеременная работа рук и ног

Б)скользящий шаг

В)ступающий шаг

24. Как называется вид спорта, в который входят бег, прыжки, ходьба, метания:

А)лёгкая атлетика

Б)гимнастика

В)баскетбол

25. Первые действия ученика в случае травмы:

А)оказать помощь

Б)отправить в медпункт

В)сообщить учителю