**тесты по физической культуре 5-6 класс**

**1.Что такое физическая культура?**

1. регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; 2. прогулка на свежем воздухе; 3. культура движений; 4. выполнение упражнений.

**2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

1. шахматы 2. фигурное катание 3. гимнастика 4. легкая атлетика

**3. Что такое режим дня?**

1. выполнение поручений учителя; 2. подготовка домашних заданий; 3. распределение основных дел в течение всего дня; 4. завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**4. Что делать при ушибе?**

1. намазать ушибленное место мазью; 2. положить холодный компресс; 3. перевязать ушибленное место бинтом; 4. намазать ушибленное место йодом.

**5. Физкультминутка - это …**

1. способ преодоление утомления; 2. возможность прервать урок; 3. время для общения с одноклассниками; 4. спортивный праздник.

**6. Какова цель утренней гимнастики?**

1. вовремя успеть на первый урок в школе; 2. совершенствовать силу воли; 3. выступить на Олимпийских играх; 4. ускорить полное пробуждение организма.

**7. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

1. иметь вес до 300гр.; 2. соответствовать цвету костюма; 3. иметь узкий длинный носок; 4. соответствовать виду спорта.

**8. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?**

1. на работу всех групп мышц; 2. на работу мышц рук и плечевого пояса; 3. на работу мышц ног; 4. на работу мышц туловища.

**9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания…?**

1. горячей водой; 2. теплой водой; 3. водой, имеющей температуру тела; 4. прохладной водой.

**10. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

1. НХЛ 2. НБА 3. МОК 4. УЕФА

**11. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

1. Жан Жак Руссо; 2. Хуан Антонио Самаранч; 3. Пьер де Кубертен; 4. Ян Амос Каменский.

**12. Главной причиной нарушения осанки является:**

1. малоподвижный образ жизни; 2. слабость мышц спины; 3. привычка носить сумку на одном плече; 4. долгое пребывание в положении сидя за партой

**13. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

1. с 12 до 16 часов дня; 2. до 12 и после 16 часов дня; 3. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности; 4. с 10 до 14 часов

**14. Как называют обувь легкоатлета?**

1. бутсы 2. кроссовки 3. шиповки 4. Чешки

**15. Назовите родину зарождения Олимпийских игр.**

1. Франция 2. Греция 3. Англия 4. США

Составил учитель физической культуры Петрова М.Н.