**Тесты "Теория физической культуры"**

Тесты по физической культуре для учащихся 9-11 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **1.**  | **Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:** |
|  | укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей; |
|  | совершенсивовании природных, физических свойств людей; |
|  | обучении двигательным действиям и повышении работоспособности |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **2.**  | **Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?** |
|  | знания, принципы, правила и методика использования упражнений; |
|  | виды гимнастики, спорта, игр. |
|  | обеспечение безопасноати жизнедеятельности |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **3.**  | **Под физическим развитием понимается:** |
|  | процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на пртяжении всей жизни; |
|  | процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств; |
|  | размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **4.**  | **Положительное влияние физических уроажнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:** |
|  | от технической и физической подготовленности занимающихся; |
|  | от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения; |
|  | от величины физической нагрузкм, степени напряжения в работе определенных мышечных групп. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **5.**  | **Что называется осанкой человека?** |
|  | вертикальное положение тела человека; |
|  | формы позвоночника; |
|  | привычная поза человека в вертикальном положении. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **6.**  | **Что является обьективным показателем состояния здоровья?** |
|  | частота сердечных сокращений; |
|  | крепкий сон; |
|  | аппетит |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **7.**  | **С какой целью планируют режим дня?** |
|  | с целью огранизации рационального режима питания; |
|  | с целью поддержания высокого уровня работоспособности организмя; |
|  | с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **8.**  | **Каковы причины нарушения осанки?** |
|  | привычка держать голову прямо; |
|  | привычка к неправильным позам; |
|  | слабая мускулатура |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **9.**  | **Физическими упражнениями принято называть:** |
|  | определенным образом организованные двигательные действия; |
|  | движения, способствующие повышению работоспособности; |
|  | действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **10.**  | **Основным специфическим средством физического воспитания является:** |
|  | физическое упражнение; |
|  | соблюдение режима дня; |
|  | закаливание |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **11.**  | **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:** |
|  | через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений; |
|  | правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; |
|  | пить минеральную воду |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **12.**  | **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:** |
|  | силовых упражнений; |
|  | скоростных упражнений; |
|  | упражнений на координацию |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **13.**  | **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:** |
|  | двигательный режим; |
|  | рациональное питание; |
|  | личная и общественная гигиена |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **14.**  | **Каким должен быть пульс в состоянии покоя?** |
|  | 120 - 130 уд/мин; |
|  | 40 - 50 уд/мин |
|  | 70 - 80 уд/мин |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **15.**  | **Какой способностью обладает позвоночник  и стопы при правильной осанке?** |
|  | выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг; |
|  | выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома; |
|  | амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **16.**  | **Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?** |
|  | 90 уд/мин |
|  | 150 уд/мин |
|  | 180 уд/мин |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **17.**  | **Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постеенно увеличивать?** |
|  | беспокойный сон; |
|  | жизнерадостное настроение; |
|  | вялость, постоянное желание спать |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **18.**  | **Что является субьективным показателем состояния здоровья?** |
|  | жизненная емкость легких; |
|  | хорошее самочувствие; |
|  | частота сердечных сокращений |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **19.**  | **Что необходимо сделать при ушибах?** |
|  | наложить стерильную повязку; |
|  | наложить холодный компресс на 20 - 30 мин; |
|  | массировать место ушиба. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **20.**  | **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:** |
|  | сохранение и укрепление здоровья; |
|  | развитие физических качеств человека; |
|  | поддержание высокой работоспособности людей. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **21.**  | **Что означает принцип закаливания - систематичность?** |
|  | принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; |
|  | принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням; |
|  | принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **22.**  | **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований ,является:** |
|  | правила соревнований; |
|  | программа соревнований; |
|  | положение соревнований |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **23.**  | **Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?** |
|  | учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения; |
|  | выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся; |
|  | ткова традиция |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **24.**  | **Каким должен быть вдох и выдох?** |
|  | более продолжительный вдох по отношению к выдоху; |
|  | одинаковыми по продолжительности; |
|  | более продолжительным выдох по отношению к вдоху; |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **25.**  | **Каков один из принципов закаливания?** |
|  | постепенность; |
|  | решительность; |
|  | однообразие. |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **26.**  | **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:** |
|  | достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям; |
|  | физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни; |
|  | легко переносятся неблагоприятные климатическме условия и отрицательные экологические факторы |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **27.**  | **Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...** |
|  | затылком, лопатками, ягодицами, пятками; |
|  | затылком, ягодицами, пятками; |
|  | затылком, спиной, пятками; |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **28.**  | **Личная гигиена включает в себя:** |
|  | уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; |
|  | организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта; |
|  | водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **29.**  | **Основную часть урока рекомендуется начинать с...** |
|  | разучивания координационно сложных действий; |
|  | закрепления сформированных навыкрв; |
|  | совершенсивования гибкости |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **30.**  | **В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?****1 - прыжки и бег;****2 - потягивание;****3 - упражнения для мышц ног;****4 - упражнения для мышц туловища;****5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;****6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба** |
|  | 1, 2, 3, 4, 6, 5 |
|  | 3, 5, 1, 4, 2, 6 |
|  | 2, 5, 4, 3, 1, 6 |

 |

## 3-4 класс

**Тест № 1**

1.Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

2.Назови основные части тела человека.

3.Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?

4.Что чувствует человек, когда он плохо спал?

5.Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

6.Когда нужно мыть руки?

7.Зачем нужна зубная щетка?

8.Как часто нужно мыть уши?

9.Назови известные тебе спортивные снаряды.

10.Микробы - что это такое?

11.Придумай и напиши историю про микробов.

**Тест №2**

1.Из чего состоит скелет?

2.Во сколько нужно ложиться спать?

3.Назовите игры , при которых загрязняются руки?

4.Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?

5.Напиши известные тебе виды спорта.

6.Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?

7.Назови орган слуха. Как его сберечь?

8.Сколько раз в день нужно чистить зубы?

9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, бутсы, сапоги, полукеды).

10.Какую пользу приносит ежедневное обтирание?

11.Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

**Тест № 3**

1.Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?

2.Что такое орган зрения и что его защищает?

3.Какие игры с мячом вы знаете?

4.Можно ли стать закаленным за один день?

5.Где можно и где нельзя играть?

6.Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?

7.Как можно тренировать ноги и руки?

8.Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?

9.Нужно ли мыть ноги перед сном?

10.Что такое здоровая пища?

11.Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

**Тест № 4.**

1.Мышцы, для чего они нужны?

2.Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?

3.Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?

4.В каких местах играть нельзя?

5.В какое время года меньше всего пыли?

6.Какие виды построения вы знаете?

7.Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?

8.Зачем нужно стричь ногти?

9.Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?

10.Что такое кариес?

11.Придумай и запиши историю о "Злом Кариесе".

**Тест № 5**

1.Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику? 2.Какие команды вы знаете?

3.Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?

4.Почему нельзя носить тесную обувь?

5.Можно ли читать лежа?

6.Что помогает укреплять мышцы и кости?

7.Почему надо мыть руки?

8.Как себя чувствует школьник, если он не выспался?

9.Для чего нужна одежда в жаркую погоду?

10.Отчего зависит настроение?

11.Придумай и напиши историю про доктора "Любовь и Улыбка".

### Ответы на тесты для 3-4 класса

**Тест №1**

1.Медали, грамоты, кубки.

2.Туловище, руки, ноги, голова, шея.

3.Нет, потому что искривляется позвоночник.

4.Усталость, сонливость, недомогание.

5.Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.

6.Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.

7.Чтобы чистить зубы.

8.Ежедневно.

9.Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.

10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

**Тест №2**

1.Из костей.

2.В 21.30

3.Игры с мячом, на улице и т.д.

4.Вода, мыло.

5.Волейбол, футбол и т.д.

6.Спортивный костюм, спортивную обувь, носки, головной убор.

7.Ухо. Не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.

8.Утром и вечером.

9.Туфли, сапоги.

10.Закаливание организма, чистоту.

**Тест №3**

1.1.5-2 часа.

2.Глаз, веки, ресницы, брови.

3.Снайпер, футбол и т.д.

4.Нет.

5.Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.

6.Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.

7.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

8.Нельзя. Можно подавиться.

9.Да.

10.Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть всухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

**Тест № 4**

1.Чтобы стоять, сидеть, двигаться.

2.Без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.

3.Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.

4.На дороге, вблизи окон.

5.Зимой.

6.Колонна, шеренга.

7.Да, но сладости в меру. Фрукты, овощи - это витамины. Сладости полезны для работы мозга.

8.Чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать, чтобы не сломать ногти.

9.Переодеться и повесить мокрую одежду сушить.

10.Это дырочки в зубах, которые могут болеть. Это очень вредно.

**Тест № 5**

1. 1 час.

2.Становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т.д.

3.Это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.

4.Можно натереть мозоли.

5.Нельзя.

6.Правильное питание, физкультура.

7.Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.

8.Сонным, усталым, вялым.

9.Чтобы не сгореть и не было ожога.

10.От самочувствия, от оценок, от ссор и т.д.

## 5 класс

**Тест №1**

1.Осанка - это :

а) положение тела при движении;

б) положение тела в пространстве;

в) привычное положение тела в пространстве;

г) правильное положение тела в пространстве.

2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

а) рациональное питание;

б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;

в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;

г) а, б, в - правильно.

3.Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).

4.Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

5. Первая помощь при ушибах.

**Тест №2**

1. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

а) Портфель одет на одно плечо;

б) Портфель находится равномерно на двух плеча;

в) Портфель находиться в одной руке.

2.Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

а) на мягком матрасе;

б) на матрасе и высокой подушке;

в) на жестком матрасе и небольшой подушке;

г) без подушки.

3. Одна из главных причин нарушения осанки.

а) травма;

б) слабая мускулатура тела;

в) неправильное питание,

4. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?

а) команде соперника;

б) команде игрока, который прижал мяч.

5. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?

## Ответы на тесты для 5 класса

**Тест№1**

1.в.2.г.3.ЧСС (частота сердечных сокращений) или пульс; давление; повышенное потоотделение; сильное покраснение или побледнение кожи.

4. Разминка перед занятиями; наличие матов под снарядами и вокруг них; соблюдение безопасного расстояния до снаряда; правильное выполнение упражнений на снарядах, спуска с каната; выполнение упражнений по очереди с соблюдением дистанции; выполнение упражнений со страховкой; выполнение упражнений по команде учителя; без разрешения учителя на снарядах не работать.

5. Приложить холод; покой ушибленному месту; при необходимости наложить шину и вызвать скорую помощь или обратиться к врачу.

**Тест №2**

1.б.2.в.3.б.4.а.5.Во время занятий физической культурой и спортом шнурки должны быть завязаны достаточно туго, чтобы нога в обуви не вращалась, и не могло произойти травмы, те подворачивания стопы.

## 6-7 класс

**Тест**

**"Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"**

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:
2. Во время бега исключить резкие :
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной :
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей :
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.
6. Во время прыжков нужно приземляться на :
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать :

**Ответы на тест "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"**

1. Сектора метания.
2. Остановки.
3. Разминки.
4. Дорожке.
5. Людей.
6. Согнутые ноги.
7. Дистанцию.

**Тест "Оказание первой помощи"**

1.Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

а) обморожению;

б) потению ног;

в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :

а) цвет;

б) размер;

в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала :

а) оказать ему первую помощь;

б) доставить в больницу;

в) сообщить администрации;

г) сообщить родителям.

4. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

а) холод;

б) тепло;

в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют :

а) вату;

б) перекись водорода;

в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют :

а) бинт;

б) перекись водорода;

в) жгут.

6. При переломе конечностей используют :

а) холод;

б) шину;

в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего :

а) перенести на мягкое ложе;

б) усадить;

в) не переносить.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

а) носки;

б) согнутые ноги;

в) на всю стопу.

9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:

а) сбоку;

б) сзади;

в) спереди.

10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют :

а) тональный крем;

б) спирт;

в) гусиный жир.

**Ответы на тест "Оказание первой помощи":**

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

**Тест "Пионербол"**

1.Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

2.Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

а) 6;

б) 5;

в) 4;

г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1;

б) 3;

в) не ограничено.

7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

8. Проигранный мяч отдается команде противника

а) под сеткой;

б) над сеткой;

в) в любом порядке.

9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

10. При потере подачи очко выигрывает команда

а) противника;

б) своя;

в) очко никому не присуждается.

11. Подача осуществляется

а) одной рукой;

б) двумя руками;

в) любой частью тела.

**Ответы на тест "Пионербол":**

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в.7.б.8.а.9.б.10.а.11.а.

**Тест "Баскетбол"**

1.Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0;

б) 1;

в) 2;

г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1;

б) 2;

в) не ограничено;

г) 0.

4. Ведение выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**Ответы на тест "Баскетбол":**

1.б. 2.в.3.г.4.а, б.5.а.6.б.