**Тест по физическойкультуре для 5 – 6классов.**

1. В современных Играх I Олимпиады (Греция, Афины, 1896г.) женщины участие принимали;

а) да; б) нет

1. Международная олимпийская академия находится в...

а) Афинах: б) Цюрихе; в) Олимпии; г) Париже.

1. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда...

а) Испании: б) Италии; в) СССР; г) Дании.

1. Первая летняя Спартакиада молодёжи России проводилась в...

а) 1996 г.; б) 1998 г.; в) 2002 г.; г) 2006 г.

1. XXII Зимние Олимпийские игры пройдут в...

а) Сочи (Россия); б) Саппоро (Япония); в) Осло (Норвегия) г) Ванкувере (Канада).

6. Гигиеническая гимнастика...

а) проводится утром, до завтрака;

б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы;

в) проводится спустя 2-3 часа после обеда;

г) может проводиться в любое время.

7. Скелетон является разновидностью...

а) санного спорта; б)конькобежного спорта; в) горнолыжного спорта; г) многоборий.

1. Таэквондо, так же как и самбо, не включено в программу Игр Олимпиады:

 а) да, не включено; б) нет, включено.

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать...

а) через рот и нос попеременно;

б) только через рот; в) через poт и нос одновременно;

 г) только через нос.

10. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится...

а) 10 сек.; б) 20 сек.; в) 25 сек.; г)30 сек.

11. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время
предусматривают дополнительный период продолжительностью...

 а) 3 мин, б) 5 мин.; в) 7 мин.; г) 10 мин.

1. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину…

а) из зоны нападения;

б) из зоны защиты:

в) с любой точки площадки;

г) с любо о места внутри трёхочковой линии.

1. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партииимеет право максимум на...

 а) три замены;

б) пять замен:

в) шесть замен;

г) количество замен не ограничивается.

14. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...

а) 2 (два); б) 3 (три); в)4 (четыре); г) 5 (пять)... ударов (передач) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания мяча на блоке).

15. Для нормальной деятельное: и нейтральной нервной системы.
регуляции обмена углеводного и аминокислот необходим...

а) витамин А; б)витамин В; в) витамин С; г) витамин Д.

16. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружении в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно...

 а) витамина А; б*)* витамина В; в) витамина С; г) витамина Д.

1 7. Недостаток какого витаминаведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?

а) А; б) В; в)С; г)Д...

1. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в...

а)1896 г.; б) 1912 г.: в) 1928 г.; г) 1936 г.