**1. Какова цель утренней гимнастики?**

а) ускорить полное пробуждение организма;

б) совершенствовать силу воли;

в) выступить на Олимпийских играх;

г) вовремя успеть на первый урок в школе.

**2. К чему приводит плохая осанка?**

а) к снижению аппетита;

б) к развитию вегетососудистой дистонии;

в) к развитию быстроты, силы и выносливости;

г) к смещению органов грудной полости.

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

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**4.Что можно рекомендовать для профилактики проявлений избыточного веса?**

а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов;

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массы тела);

в) утором и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением;

г) ходить пешком до 5км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой).

**5. К чему приводит систематическое применение закаливающих процедур?**

а) к нарушению сна, ухудшению аппетита и зрения;

б) к повышению температуры тела на 3-4 С;

в) к снижению тонуса центральной нервной системы;

г) к повышению устойчивости к закаливающим воздействиям.

**6.Нельзя проводить тренировку, если …**

а) плохая погода;

б) плохое настроение;

в) повышена температура тела.

**7. Повторное пробегание отрезков 20-50м с максимальной скоростью применяется для развития …**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) прыгучести;

г) координации движений.

**8.С какой части тела необходимо начинать разминку?**

а) с мышц ног;

б) с мышц брюшного пояса;

в) с мышц плечевого пояса;

г) последовательности роли не имеет.

**9.Роль дисциплины на уроке физкультуры сводится:**

а) к предупреждению травматизма;

б) к повышению плотности урока;

в) к повышению успеваемости;

г) всё вышеперечисленное.

**10.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен** **прекратить занятия и поставить в известность:**

а) учителя, проводящего урок;

б) классного руководителя;

в) своих сверстников по классу;

г) школьного врача.

**11.В чём заключается первая помощь при ушибах мягких тканей?**

а) тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение;

б) наложение транспортной шины и жгута на место ушиба;

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой.

**12.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся:**

а) выносливость;

б) скоростно-силовые;

в) координационные;

г) гибкость.

**13.Какое физическое качество проверяют тестом «прыжок в длину с места» у учащихся?**

а) быстроту;

б) скоростно-силовые;

в) координацию;

г) силу.

**14.Каким стандартным тестом проверяется быстрота у учащихся?**

а) прыжок в длину с места;

б) челночный бег;

в) бег 30 м с высокого старта.

**15.Каким стандартным тестом проверяется гибкость у учащихся?**

а) подтягивание на перекладине;

б) наклон сидя или стоя;

в) бег 30 м с высокого старта.

**16.Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию силы?**

а) подтягивание на высокой перекладине;

б) сгибание рук в упоре лёжа;

в) приседание на одной ноге;

г) все способствуют.

**17.Что является мерилом выносливости?**

а) амплитуда движения;

б) сила мышц;

в) время.

**18.Этим стандартным тестом проверяют выносливость у учащихся:**

а) подтягивание на перекладине;

б) челночный бег 3 по 10;

в) 6-минутный бег.

**19.При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении:**

а) бега;

б) упражнений на тренажёрах;

в) прыжков со скакалкой;

г) показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения.

**20.К единоборству относится:**

а) бокс;

б) гимнастика;

в) регби;

г) волейбол.

**21.Виды спорта, начало игры которых начинается с подачи мяча:**

а) настольный теннис, футбол;

б) баскетбол, волейбол;

в) теннис, волейбол;

г) гандбол, хоккей.

**22.Игрока команды противника называют:**

а) враг;

б) недруг;

в) конкурент;

г) соперник.

**23.Как начинается игра в баскетболе?**

а) жеребьевкой;

б) вводом мяча из-за боковой линии;

в) спорным броском.

**24.Какой термин относится к баскетболу?**

а) фол;

б) угловой;

в) пенальти;

г) офсайд.

**25.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а) из зоны нападения;

б) из зоны защиты;

в) с любой точки;

г) с любого места внутри 3-х очковой линии.

**26.Как называется нарушение в баскетболе, когда игрок повторно возобновляет ведение?**

а) пробежка;

б) двойное ведение;

в) пронос мяча;

г) неправильное ведение.

**27.Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:**

а) 5 игроков;

б) 6 игроков;

в) 7 игроков;

г) 8 игроков.

**28.Подача в волейболе может выполняться:**

а) только одной кистью руки;

б) одной кистью или любой частью руки;

в) любой частью руки или ноги.

**29.Какой термин относится к волейболу?**

а) фол;

б) угловой;

в) пенальти;

г) блок.

**30.После окончания первой партии в волейболе команды:**

а) меняются местами;

б) остаются на прежнем месте;

в) прекращают игру и уходят в раздевалку.

**31. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а) календарь соревнований;

б) положение о соревнованиях;

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

**32. Начальная фаза прыжка в высоту называется:**

а) толчок

б) разбег

в) полёт

г) приземление.

**33. С низкого старта бегут:**

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

**34. Специальная обувь для бега называется:**

а) кеды

б) пуанты

в) чешки

г) шиповки.

**35. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах главным образом** **способствует:**

а) развитию выносливости;

б) развитию силы;

в) развитию быстроты;

г) развитию координационных способностей.

**36. Гимнастическое упражнение. Полное сгибание рук в локтевых суставах из виса на прямых руках:**

а) подъем

б) подтягивание

в) рывок

г) толчок.

**37. Основным способом передвижения на лыжах является:**

а) переступание

б) скольжение

в) подъем.

**38. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:**

а) переступание

б) «ёлочкой»

в) «лесенкой».

**39. Какой витамин образуется в коже человека под действием ультрафиолетовых лучей?**

а) «А»

**б) «Д»**

в) «В»

г) «С»?

**40. Какой витамин повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям?**

а) «А»

б) «В»

в) «С»

г) «Д»?