**Контрольная работа по физкультуре**

**Ф.И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_**

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

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

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

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную  
   одежду, прилегающую к телу?**

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

1. **Какова цель утренней гимнастики?**

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

1. **Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;  
б) силуэт человека.;  
в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

1. **Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

1. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в России.;  
б) в Англии ;  
в) в Греции;

г) в Италии.

1. **Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**Ключ для проверки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер вопроса** | **ответ** |
|  | **в** |
|  | **г** |
|  | **б** |
|  | **а** |
|  | **г** |
|  | **а** |
|  | **б** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **а** |

**Контрольная работа по физкультуре**

**Ф.И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**   а) горячей водой.  б) теплой водой.  в) водой, имеющей температуру тела.  г) прохладной водой.   1. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь**?   а) иметь вес до 300 г  б) соответствовать цвету костюма  в) иметь узкий длинный носок  г) соответствовать виду спорта   1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**   а) каждый день  б) после каждой тренировки  в) один раз в месяц  г) один раз в 10 дней   1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**   а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды  б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном  в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена  г) рекламировать товары массового потребления известных фирм   1. **Какова цель утренней гимнастики?**   а) вовремя успеть на первый урок в школе  б) совершенствовать силу воли  в) выступить на Олимпийских играх  г) ускорить полное пробуждение организма   1. **Физкультминутка это…?**   а) способ преодоления утомления;  б) возможность прервать урок;  в) время для общения с одноклассниками;  г) спортивный праздник. | 1. **Что делать при ушибе?**   а) намазать ушибленное место мазью;  б) положить холодный компресс;  в) перевязать ушибленное место бинтом;  г) намазать ушибленное место йодом.   1. **Под осанкой понимается…**   а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.; б) силуэт человека.; в) привычка к определённым позам;  г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение   1. **Что такое режим дня?**   а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий; в) распределении основных дел в течение всего дня;  г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.   1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**   а) две команды – «Становись!» и «Марш!»; б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».; в) две команды – «На старт!» и «Марш!».  г) две команды – «Внимание!», «Марш!».   1. **В какой стране зародились Олимпийские игры?**   а) в России.; б) в Англии ; в) в Греции;  г) в Италии.   1. **Что такое физическая культура?:**   а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; б) прогулка на свежем воздухе; в) культура движений;  г) выполнение упражнений. |