**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 гб) соответствовать цвету костюмав) иметь узкий длинный носокг) соответствовать виду спорта1. **С какой периодичностью следует стирать спортивнуюодежду, прилегающую к телу?**

а) каждый деньб) после каждой тренировкив) один раз в месяцг) один раз в 10 дней1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

 а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней средыб) поражать одноклассников и учителей цветом, фасономв) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсменаг) рекламировать товары массового потребления известных фирм1. **Какова цель утренней гимнастики?**

 а) вовремя успеть на первый урок в школеб) совершенствовать силу волив) выступить на Олимпийских играхг) ускорить полное пробуждение организма1. **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 настроение1. **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. |