**Тесты по физической культуре**

**1. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

А) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности

Б) развитию выносливости

В) повышению артериального давления

Г ) всё перечисленное

**2. Физическая работоспособность – это:**

А) способность человека быстро выполнять работу

Б ) способность выполнять разные виды работ

В) способность к быстрому восстановлению после работы

Г) способность выполнять большой объём работы

**3.Что означает слово «баскетбол»:**

А ) ворота

Б ) сумка-мяч

В ) корзина-мяч

**4. В баскетболе играют:**

А ) 4 периода по 10 минут

Б ) 3 периода по 8 минут

В) 4 периода по 12 минут

Г) 6 периодов по 10 минут

**5. Размер баскетбольной площадки равен:**

А ) 13м x 26м

Б ) 15м x 28м

В) 14м x 29м

Г ) 15м x 30м

**6. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:**

А ) 7

Б ) 6

В ) 5

Г ) 4

**7. Размер волейбольной площадки равен:**

А ) 9м x 12м

Б ) 15м x 28м

В ) 9м x 19м

Г ) 9м x 18м

**8. В волейбол играют:**

А ) 2 партии по 20 минут

Б ) 3 партии по 15 минут

В ) 5 партий по 15 минут

Г ) 5 партий без ограничения времени

**9. Основу двигательного режима составляют:**

А) физические упражнения и занятия спортом

Б ) развитие физических способностей

В ) способы поддержания физической работоспособности

Г ) развитие двигательных умений и навыков

**10. В каком году появился баскетбол как игра:**

А) 1819;

Б) 1899;

В) 1891.

**11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

А ) одно очко;

Б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

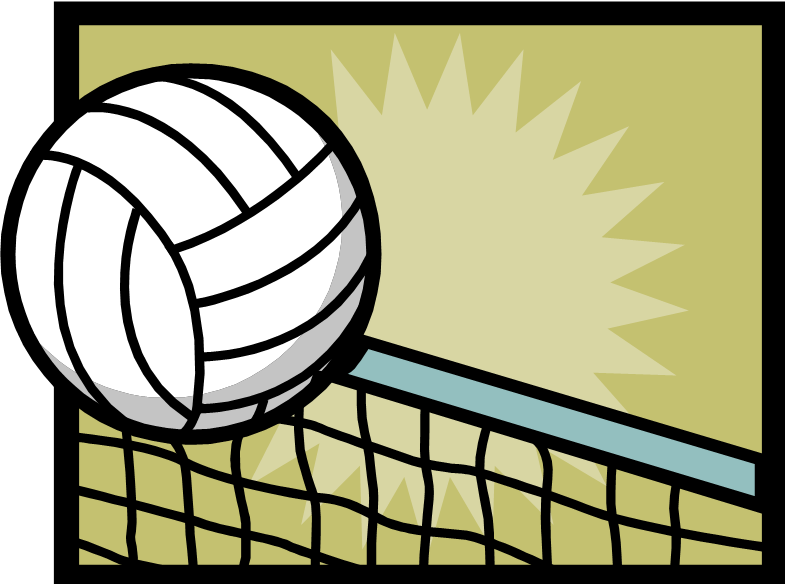
В) три очка.

**12. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**13. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**14. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**15. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.



**16. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

А) 3 секунды;

Б) 5 секунд;

В) 8 секунд.

Г) выполняется один штрафной бросок.

**17. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

А) одно очко;

Б ) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

В) три очка.

Г) 4 очка

**18. . В каком году появился баскетбол как игра:**

А) 1819;

Б) 1899;

В) 1891.

Г) 1800

**19. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

А) «Расчитайтесть!»

Б) «По порядку, Расчитайсь!»

В) «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

Г) «На первый, второй расчитайсь!»

**20. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. 42 км 195 м;  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;  
   Г) 45 км 195 м.

21. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

А) В 1894 году в Париже;

Б) В 1896 году в Лондоне;

В) В 1905 году в Греции;

Г) В 1908 году в Лондоне.

22. . Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

А) «Дальше, быстрее, больше»;

Б) «Сильнее, красивее, точнее»;

В) «Быстрее, выше, сильнее»;

Г) «Быстрее, сильнее, дальше».

23.. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнения верхней прямой подачи в волейболе?

А) Снизу;

Б) Несколько сверху;

В) Сбоку;

Г) Сверху.

24. . Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

А) руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;

Б) руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;

В) руки опущены вниз;

Г) руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

**25. В легкой атлетике к коротким дистанциям относится бег на …**

А) 60 метров

Б) 500 метров

В) 800 метров

Г) 1000 метров