**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.