**Тест по физической культуре для 5 класса**

**Инструкция:**

**Внимательно прочитать вопросы, выбрать один правильный ответ из имеющихся вариантов ответ.**

1. **Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.**
2. 
3. 
4. 
5. Все комплексы;
6. **Что необходимо сделать для оказания первой помощи при сильном кровотечении?**
7. Залить рану йодом;
8. Наложить на рану холодный компресс на 20 – 30 минут;
9. Наложить на рану давящую повязку;
10. **Отметь правильное выполнение кувырка:**
11.  3. 
12. 
13. **Впиши название строевых команд:**
14. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
17.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Варианты ответов: Шеренга, колонна, интервал, дистанция**

1. **Соотнеси название технических элементов, соответствующих каждому рисунку.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.
 | Передача мяча двумя руками от груди; |
| 1.
 | Удар по мячу; |
| 1.
 |  Ведение мяча; |

1. **Что такое физическая культура;**
2. Регулярное занятие физическими упражнениями, спортом и играми;
3. Прогулка на свежем воздухе;
4. Культура движений;
5. **Соотнеси упражнению физическое качество, которое оно развивает:**

|  |  |
| --- | --- |
|   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |   |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Варианты ответов: Сила; Выносливость; Ловкость; Гибкость;** 1. **К физическим упражнениям относятся:**
2. Чтение;
3. Прыжки;
4. Решение задач;
5. **Что вредит здоровью человека?**
6. Физкультура;
7. Плавание;
8. Табакокурение;
9. Закаливание;
10. **Что такое выносливость?**
11. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
12. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
13. Способность с помощью мышц производить активные действия;
14. **Выбери физические качества человека:**
15. Доброта, терпение, жадность;
16. Сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота;
17. Скромность, аккуратность, верность;
18. **Как звучит девиз олимпийских игр?**
19. «Быстрее, Выше, Сильнее!»
20. «О Спорт – Ты Мир!»
21. **Что символизирует пять переплетенных Олимпийских колец?**
22. Пять континентов;
23. Дружбу всех спортсменов;
24. **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**
25. 4 года;
26. 5 лет;
27. 1 год;
28. **Разминка проводится:**
29. В начале урока;
30. В конце урока;
31. В середине урока;
32. В любой части урока;
33. **Какая обувь должна быть на уроке физической культуры?**
34. Кроссовки;
35. Туфли;
36. Сланцы;
37. **Командные спортивные игры – это:**
38. Теннис, хоккей, шашки;
39. Футбол; баскетбол; волейбол;
40. Бадминтон; шахматы; лапта;
41. **Гибкость – это:**
42. Умение делать упражнение «Ласточка»;
43. Умение садиться на «Шпагат»;
44. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;
45. **Зачем нужно выполнять разминку?**
46. Чтобы стать сильным;
47. Чтобы не было травм;
48. Чтобы не болеть;
 |  |
|  |  |
|  |  |