**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.**

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