

Итоговый тест по физической культуре за 5 класс

Готовые материалы для тестирования Итоговый тест по физической культуре за 5 класс с ответами

1. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной

- 1) одному стадию
- 2) двойной длине стадиона
- 3) 200 м
- 4) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

2. Чем награждались победители олимпиадики

- 1) оливковой ветвью и лавровым венком
- 2) лавровой ветвью и оливковым венком
- 3) оливковой ветвью и золотым руном
- 4) лавровым венком

3. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо

- 1) выполнения с мячом в руках одного шага
- 2) выполнения с мячом в руках двух шагов
- 3) выполнения с мячом в руках трех шагов

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»

- 1) легкая атлетика
- 2) стрельба из лука
- 3) художественная гимнастика

5. Что **не** включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- 1) ходьбу
- 2) наклоны
- 3) бег на длинную дистанцию

6. Главной причиной нарушения осанки является

- 1) привычка к определенным позам
- 2) слабость мышц
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков
- 4) ношение сумки, портфеля на одном плече

7. Утренняя гимнастика – это

- 1) важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений
- 2) метод быстрого просыпания
- 3) один из методов похудения

8. При развитии гибкости следует стремиться к

- 1) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
- 2) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- 3) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах
- 4) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов

9. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- 1) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности
- 2) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений
- 3) психологический настрой
- 4) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения

10. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- 1) найти подходящее место и напарника
- 2) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения
- 3) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий

11. Чем характеризуется утомление

- 1) отказом от работы
- 2) временным снижением работоспособности организма
- 3) повышенной ЧСС
- 4) пониженной ЧСС

12. Измерить длину тела можно с помощью

- 1) секундомера
- 2) ростомера
- 3) динамометра

13. С какой целью планируют режим дня

- 1) с целью организации рационального режима питания
- 2) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- 3) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки
- 4) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

14. Где зажигается факел олимпийского огня?

- 1) на олимпийском стадионе в Афинах
- 2) на олимпийском стадионе в Риме
- 3) на стадионе города-организатора Игр
- 4) на олимпийском стадионе в Риме
- 5) у развалин храма Геры в Олимпии

15. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- 1) стрельба
- 2) фехтование
- 3) гимнастика
- 4) верховая езда

16. Основные источники энергии для организма

- 1) белки, витамины
- 2) углеводы, жиры
- 3) углеводы, минеральные элементы
- 4) белки, жиры

17. Главная опора человека при движении

- 1) мышцы
- 2) внутренние органы
- 3) скелет

18. Что такое физическое развитие?

- 1) уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
- 2) мышцы, которыми человек может управлять
- 3) физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

19. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей

- 1) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку
- 2) необходимо проколоть и вымыть этот участок
- 3) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку
- 4) нельзя ее срезать и прокалывать

20. В какой профессии больше проявляется физическое качество

«ЛОВКОСТЬ»

- 1) инженер
- 2) бухгалтер
- 3) кондитер

Ответы на итоговый тест по физической культуре 5 класс

1-1

2-4

3-3

4-1

5-3

6-4

7-1

8-2

9-4

10-3

11-3

12-2

13-3

14-5

15-4

16-1

17-3

18-1

19-4

20-1