

## Тесты по физической культуре 5 класс с ответами

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

### 1. В легкую атлетику входит:

- + равновесие
- прыжки на скакалке
- марафон
- катание на лыжах

### 2. Какого количества очков во время одного попадания мяча в корзину в игре «баскетбол» не бывает?

- трех
- одного
- двух
- + четырех

### 3. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций:

- 10, 20, 50, 100 м
- 25, 35, 45, 65 м
- + 100, 200, 400 м
- 50, 100, 350, 400 м

### 4. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?

- 2-3 часа
- + 30-45 минут
- 1-2 часа
- 30-60 минут

### 5. Какой прибор используется для измерения длины тела?



### 6. Какой вид прыжков предусмотрен школьной программой 5 класса?

- с поджатыми ногами
- с согнутыми ногами
- с прямыми ногами
- + «ноги врозь»

### 7. Что такое спринтерский бег?

- + бег на короткие расстояния
- бег на длинные расстояния
- бег на средние расстояния
- бег перебежками

### 8. Что такое выносливость?

- умение выполнять за небольшой временной промежуток много движений
- + умение длительный период времени выдерживать физическую нагрузку
- умение активно заниматься тренировками, максимально задействовав мышцы
- нет правильного ответа

### 9. Какие двигательные маневры используются в баскетболе?

- скачки
- бег
- прыжки
- + ведение

### 10. Сколько метров составляет «разбег» в прыжках с согнутыми ногами?

- 1-2 м

- 2,5-3 м
- + 10-15 м
- 6-8 м

**11. Какой из видов спорта оказывает значительный эффект на выработку силы?**

- бобслей
- + тяжелая атлетика
- бадминтон
- бокс

**12. Кто выступил учредителем возрождения спортивной олимпиады?**

- Шарль де Голь
- + Пьер де Кубертен
- Ли Хи Бом
- Вандерлей Кордейру

**13. До какого счета длится игра «волейбол»?**

- + 25
- 10
- 30
- 20

**14. Родом из какой страны выходит баскетбол?**

- Австралии
- Мексики
- + Америки
- Португалии

**15. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:**

- старт, отталкивание, размах, финиш
- + разбег, толчок, полет, приземление
- забег, полет, разбег, замедление
- старт, толчок, забег, финиш

**16. Какое количество игроков из каждой команды допускается на площадку во время игры в баскетбол?**

- + пять
- десять
- восемь
- шесть

**17. Какое максимальное количество попыток имеет каждый участник соревнований во время прыжков в длину?**

- 4
- + 3
- 2
- 1

**18. Как можно охарактеризовать марафонский бег?**

- + бег на длинные расстояния
- бег на средние расстояния
- бег с перебежками
- бег на короткие расстояния

**19. Строевые упражнения – это:**

- групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности
- + упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально некоторыми школьниками
- совокупность специальных упражнений акробатики и гимнастики, взаимосвязанных композиционным законом

- все ответы верные

**20. Кто был удостоен звания первого чемпиона Олимпиады по легкой атлетике?**

- Ономастос

- Зевс

- Спиридон Луис

+ Короб из Элиды

**21. Метание разрешается начинать:**

- в любое время по желанию

+ получив разрешение учителя

- собрав весь инвентарь

- после сбора всей команды

**22. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором указаны виды упражнений легкой атлетики:**

- фигурное катание, прыжки на скакалке

+ спринт, метание, прыжки

- подъем по канату, марафон

- катание на лыжах, бег

**23. Гиподинамия – состояние, возникающее вследствие:**

+ снижения двигательной деятельности

- избытка питания

- недостатка витаминно-минерального комплекса в организме

- усиления двигательной реакции

**24. Наиболее важными критериями, позволяющими человеку бегать, принято считать:**

- гибкость туловища

- натренированность мышц

+ правильное положение стопы, равномерное дыхание

- определенную позу тела

**25. Основной причиной неправильной осанки является:**

- постоянное нахождение тела в определенной позиции

- подъем тяжестей

- слабая физическая подготовка

+ слабость мышц

**26. Из перечня вариантов выберите тот, в котором указано правильные размеры волейбольного поля:**

- 4x5 м

+ 9x18 м

- 10x15 м

- 8x12 м

**27. Выберите правильное толкование термина «осанка»:**

- положение позвоночника, при котором человек чувствует себя комфортно

+ привычная позиция человека в состоянии покоя и при ходьбе

- пружинные свойства стоп и позвоночного столба

- изгибы позвоночника

**28. Выберите из списка тот вид спорта, который способствует развитию выносливости:**

- челночный бег

- бег на короткие расстояния

+ бег на длинные расстояния

- барьерный бег

**29. Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?**

- ведение мяча руками

- заброс мяча под кольцом
- + заброс мяча в корзину ногой
- кидание мяча в кольцо

**30. Бег на длинные расстояния позволяет развить у спортсменов такое качество как:**

- + выносливость
  - ловкость
  - моторику
  - быстроту
-