**Тест по физической культуре**

**для 5 класса**

**1. Сколько физических качеств у человека?**

а) 4 б) 6 в) 5 г) 7

**2. Перечислить физические качества человека.**

а) сила, ловкость, гимнастика, быстрота (скоростные способности).

б) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила.

в) гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, сила, двигательно-координационные способности (ловкость), выносливость.

г) быстрота (скоростные способности), выносливость, двигательно-координационные способности (ловкость), гибкость, сила, умственные способности.

**3. ОФП - расшифровка.**

а) организация физической подготовки

б) общая физическая подготовка

в) общественная форма правил

г) основные физические принципы

**4. ОРУ – расшифровка.**

а) организация упражнений

б) общественное развитие учащихся

в) обще-развивающие упражнения

г) основное развитие учеников

**5. ОРУ бывает?**

а) на скамейке, на матах

б) через сетку, в кольцо

в) через скакалку, на улице

г) в ходьбе, в беге, на месте

**6. Гибкость – это?**

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

в) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий

б) средний

в) низкий

г) любой

**8. Сила – это?**

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

б) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

в) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

**9. Быстрота (скоростные способности) – это?**

а) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

б) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

**10. Выносливость – это?**

а) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

б) способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени)

в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой

г) это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5 б) 10 в) 6 г) 7

**12. Сколько зон в волейболе?**

а) 7б) 5в) 6г) 8

**13. Как осуществляется переход волейболе ?**

а) по часовой стрелке

б) против часовой стрелке

в) остаются на месте

г) по желанию

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек:**

а) футбол,

б) баскетбол.

в) хоккей,

г) волейбол,

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Фазы - прыжок в длину с места.**

а) отталкивание, полёт, приземление

б) разбег, отталкивание, полёт, приземление

в) прыжок, полёт, приземление

г) скачек, полёт, приземление

**18. Как измеряется результат в прыжках в длину?**

а) частью тела, которое ближе к зоне прыжков

б) по ноге, по руке

в) частью тела, которое ближе к зоне отталкивания

г) по пятке, по руке

**19. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание**

а) сгибание рук, поднимание туловища

б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук

в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук

г) поднимание головы, разгибание рук

**20. Что такое челночный бег?**

а) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении

б) вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом направлении.

в) вид бега, характеризующийся многократным прохождением дистанции

г) длительный бег

**21. Под физической культурой понимается:**

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23.Как проверяется ОФП?**

а)бегом, прыжком

б) контрольными тестами (нормативами)

в) ору

г)играми

**24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

**25. Контрольным тестом - бег 30 метров проверятся какое физическое качество?**

a) выносливость

б) скоростные способности (быстрота)

в) двигательно-координационные способности

г) умственные способности