

**Теоретические задания  
по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-7 классов**

**Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 5-7 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

**Желаем успеха!**

**Тестовые задания для оценки качества знаний  
учащихся 5-7 классов  
по предмету «Физическая культура»**

Ф.И.О. участника Олимпиады \_\_\_\_\_

№ школы \_\_\_\_\_

<b>Вопрос № 1</b>  <b>Термин «Олимпиада» означает:</b>	а) синоним Олимпийских игр	
	б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры	
	в) <b>четырёхлетний период между Олимпийскими играми</b>	
	г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.	

<b>Вопрос № 2</b>  <b>Первые современные Игры Олимпиады праздновались в ...</b>	а) 1896	
	б) 1898	
	в) 1900	
	г) 1902	

<b>Вопрос № 3</b>  <b>В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...</b>	А) 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия	
	<b>б) 1956 г. На VII играх в Кортина д. Ампеццо, Италия</b>	
	в) 1960 г. на VIII играх в Скво-Вэлли, США	

<p><b>Вопрос № 4</b></p> <p><b>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:</b></p>	А) основы техники	
	<b>б) ведущего звена техники</b>	
	в) деталей техники	

<p><b>Вопрос № 5</b></p> <p><b>Физическая культура – это:</b></p>	А) стремление к высшим спортивным достижениям	
	б) разновидность развлекательной деятельности человека	
	<b>в) часть человеческой культуры</b>	

<p><b>Вопрос № 6</b></p> <p><b>Физическая подготовленность характеризуется:</b></p>	А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям	
	<b>б) уровнем развития физических качеств</b>	
	в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения,	
	Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.	

<p><b>Вопрос № 7</b></p> <p><b>Физическое воспитание представляет собой ...</b></p>	А) процесс выполнения физических упражнений	
	<b>б) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры</b>	
	в) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья	
	Г) обеспечение общего уровня физической подготовленности	

<p><b>Вопрос № 8</b></p> <p><b>Основными показателями физического развития человека являются:</b></p>	<b>а) антропометрические характеристики человека</b>	
	б) результаты прыжка в длину с места	
	в) результаты в челночном беге	
	Г) уровень развития общей выносливости	

<p><b>Вопрос № 9</b></p> <p><b>Физическое упражнение – это:</b></p>	А) одно из вспомогательных средств физической культуры направленное на решение конкретной задачи	
	б) один из методов физического воспитания	
	<b>в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания</b>	

<p><b>Вопрос № 10</b></p> <p><b>При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:</b></p>	<b>а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий</b>	
	б) степенью преодолеваемых трудностей	
	в) утомлением, возникающим в результате их выполнения	

<p><b>Вопрос № 11</b></p> <p><b>Олимпийские игры состоят из ...</b></p>	А) соревнований по летним и зимним видам спорта	
	<b>б) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр</b>	
	В) соревнований между странами	
	г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия	

<p><b>Вопрос № 12</b></p> <p><b>Что понимается под закаливанием?</b></p>	А) купание в холодной воде и хождение босиком	
	<b>б) приспособление организма к воздействиям внешней среды</b>	
	в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями	

<p><b>Вопрос № 13</b></p> <p><b>Что называется осанкой?</b></p>	а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие	
	б) пружинные характеристики позвоночника и стоп	
	<b>в) привычная поза человека в вертикальном положении.</b>	

<p><b>Вопрос № 14</b></p> <p><b>Под физическим развитием понимается:</b></p>	<p><b>а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни человека</b></p>	
	<p>б) процесс совершенствования физических качеств</p>	
	<p>в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом</p>	

<p><b>Вопрос № 15</b></p> <p><b>Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:</b></p>	<p>а) затылком, ягодицами, пятками</p>	
	<p>б) лопатками, ягодицами, пятками</p>	
	<p>в) затылком, спиной, пятками</p>	
	<p><b>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками</b></p>	

<p><b>Вопрос № 16</b></p> <p><b>Главной причиной нарушения осанки является:</b></p>	<p>а) привычка к определенным позам</p>	
	<p><b>б) слабость мышц</b></p>	
	<p>в) отсутствие движений во время школьных уроков</p>	
	<p>г) ношение сумки, портфеля в одной руке.</p>	

<p><b>Вопрос № 17</b></p> <p><b>Почему в уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?</b></p>	<p>а) потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения</p>	
	<p><b>б) выделение частей урока, связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся</b></p>	
	<p>в) такова давняя традиция</p>	

<p><b>Вопрос № 18</b></p> <p><b>Под быстротой как физическим качеством понимается:</b></p>	а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью	
	<b>б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.</b>	
	в) способность человека быстро набирать скорость	
<p><b>Вопрос № 19</b></p> <p><b>Какая дистанция в «Легкой атлетике» не является классической</b></p>	а) 100 м	
	б) 200 м	
	<b>в) 500 м</b>	
<p><b>Вопрос № 20</b></p> <p><b>Под гибкостью как физическим качеством понимается:</b></p>	а) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона	
	б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений	
	<b>в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев</b>	
<p><b>Вопрос № 21</b></p> <p><b>Что такое двигательный навык?</b></p>	а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания	
	<b>б) двигательное действие, доведенное до автоматизма</b>	
	в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.	

<b>Вопрос № 22</b>  Чем характеризуется утомление?	а) отказом от работы	
	<b>б) временным снижением работоспособности организма</b>	
	в) повышенной ЧСС	

<b>Вопрос № 23</b>  Оптимальный диапазон нагрузок в занятиях с оздоровительной целью должен составлять ...	а) 80-90 ударов в минуту	
	<b>б) 130-170 ударов в минуту</b>	
	в) не ниже 200 ударов в минуту	

<b>Вопрос № 24</b>  Под силой, как физическим качеством понимается:	а) способность поднимать тяжелые предметы	
	б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений	
	<b>в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему, за счет мышечных напряжений.</b>	

<b>Вопрос № 25</b>  Под техникой двигательных действий понимают:	<b>а) способ целесообразного решения двигательной задачи</b>	
	б) способ организации движений при выполнении упражнений	
	в) последовательность движений при выполнении упражнений	

<p><b>Вопрос № 26.</b></p> <p><b>Выносливость человека не зависит от:</b></p>	а) функциональных возможностей систем энергообеспечения	
	<b>б) быстроты двигательной реакции</b>	
	в) настойчивости, выдержки, умения терпеть	
<p><b>Вопрос № 27</b></p> <p><b>Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?</b></p>	а) тяжелая атлетика	
	<b>б) гимнастика</b>	
	в) современное пятиборье	
<p><b>Вопрос № 28</b></p> <p><b>Физическая культура направлена на совершенствование:</b></p>	а) морально-волевых качеств людей	
	б) техники двигательных действий	
	<b>в) природных физических свойств человека</b>	
<p><b>Вопрос № 29</b></p> <p><b>Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:</b></p>	а) напряжение определенных мышечных групп	
	<b>б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся</b>	
	в) чувство усталости	
<p><b>Вопрос № 30</b></p> <p><b>Под выносливостью как физическим качеством понимается:</b></p>	а) комплекс свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические упражнения	
	<b>б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению</b>	
	в) способность сохранять заданные параметры работы	



<p><b>Вопрос № 31</b></p> <p><b>ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...</b></p>	а) 40-50 ударов в минуту	
	<b>б) 60-80 ударов в минуту</b>	
	в) 90 - 120 ударов в минуту	

<p><b>Вопрос № 32</b></p> <p><b>Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?</b></p>	а) сила	
	<b>б) выносливость</b>	
	в) ловкость	
	г) быстрота	

<p><b>Вопрос № 33</b></p> <p><b>Что понимается под ведущим звеном техники двигательного действия?</b></p>	а) состав и последовательность элементов входящих в двигательное действие	
	б) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия.	
	<b>в) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи</b>	

<p><b>Вопрос № 34</b></p> <p><b>При недостатке какого витамина ухудшается зрение</b></p>	а) «А»	
	б) «В 1»	
	в) «С»	

<p><b>Вопрос № 35</b></p> <p><b>В каком году проводились I Всемирные юношеские игры?</b></p>	а) 1976	
	<b>б) 1998</b>	
	в) 1980	

<p><b>Вопрос № 36</b></p> <p><b>Что понимается под тестированием физической подготовленности?</b></p>	<p><b>а) измерение уровня развития основных физических качеств</b></p>	
	<p>б) измерение роста и веса</p>	
	<p>в) измерение показателей деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем</p>	

<p><b>Вопрос № 37</b></p> <p><b>В каких спортивных способах плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?</b></p>	<p>а) кроль на спине</p>	
	<p><b>б) брасс</b></p>	
	<p>в) кроль на груди</p>	

<p><b>Вопрос № 38</b></p> <p><b>Отличительным признаком умения является ...</b></p>	<p><b>а) нестандартность параметров и результатов действия</b></p>	
	<p>б) участие автоматизмов при осуществлении операций</p>	
	<p>в) стереотипность параметров действия</p>	
	<p>г) сокращение времени выполнения действия</p>	

<p><b>Вопрос № 39</b></p> <p><b>На Олимпийских играх 776г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции равной:</b></p>	<p>а) 200 метров</p>	
	<p>б) двойной стадии</p>	
	<p><b>в) одной стадии</b></p>	

<p><b>Вопрос № 40</b></p> <p>Какой из перечисленных видов не входит в программу «Современного пятиборья»</p>	а) стрельба	
	б) фехтование	
	<b>в) гимнастика</b>	
	г) верховая езда	

<p><b>Вопрос № 41</b></p> <p>Укажите количество игроков волейбольной команды</p>	а) 5	
	<b>б) 6</b>	
	в) 7	

<p><b>Вопрос № 42</b></p> <p>Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:</p>	а) выполняются медленно	
	б) в качестве отягощений используется собственный вес тела	
	<b>в) вызывают значительное напряжение мышц</b>	

<p><b>Вопрос № 43</b></p> <p>При развитии общей выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых является:</p>	а) умеренная интенсивность	
	<b>б) максимальная анаэробная интенсивность</b>	
	в) максимальная активность систем энергообеспечения	

<p><b>Вопрос № 44</b></p> <p>Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:</p>	<b>а) подвижных и спортивных игр</b>	
	б) Прыжков в высоту	
	в) бега с максимальной скоростью	

<p><b>Вопрос № 45</b></p> <p>При развитии, какого физического качества особо важная роль отводится разминке</p>	а) при развитии гибкости	
	б) при развитии выносливости	
	в) при развитии ловкости	

<p><b>Вопрос № 46</b></p> <p>Укажите количество игроков баскетбольной команды</p>	а) 5	
	б) 6	
	в) 7	

<p><b>Вопрос № 47</b></p> <p>Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?</p>	а) выполнение с мячом в руках 1-го шага	
	б) выполнение с мячом в руках 2-х шагов	
	в) выполнение с мячом в руках 3-х шагов	

<p><b>Вопрос № 48</b></p> <p>Укажите количество игроков футбольной команды</p>	а) 7	
	б) 9	
	в) 11	

<p><b>Вопрос № 49</b></p> <p>Укажите, к каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец</p>	а) 1908г. - г.Лондон	
	б) 1912г. - г.Стокгольм	
	в) 1920г. - г.Антверпен	

<b>Вопрос № 50</b>  <b>Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке ...</b>	<b>а) вверху - синее, черное, красное; внизу - желтое и зеленое</b>	
	<b>б) вверху - зеленое, черное, красное; внизу – синее и желтое</b>	
	<b>в) вверху - красное, синее, черное; внизу – желтое и зеленое</b>	
	<b>г) вверху - синее, черное, красное; внизу – зеленое и желтое</b>	

**Количество правильных ответов** (*заполняется членом конкурсного жюри*)

---

Подпись  
Члена конкурсного жюри

---