

**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 _____

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

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

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

Вопрос № 4 Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:	А) основы техники	
	Б) ведущего звена техники	
	В) деталей техники	

Вопрос № 5 Физическая культура – это:	А) стремление к высшим спортивным достижениям	
	б) разнообразность развлекательной деятельности человека	
	в) часть человеческой культуры	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вопрос № 41 Укажите количество игроков волейбольной команды	а) 5	
	б) 6	
	в) 7	

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

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

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

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

Вопрос № 46 Укажите количество игроков баскетбольной команды	а) 5	
	б) 6	
	в) 7	

Вопрос № 47 Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?	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	

Вопрос № 48 Укажите количество игроков футбольной команды	а) 7	
	б) 9	
	в) 11	

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

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

Количество правильных ответов (*заполняется членом конкурсного жюри*)

Подпись
Члена конкурсного жюри
