

# Итоговый тест по физической культуре

1. Впервые в истории человечества  
Олимпийские игры состоялись:

Разработала учитель  
физической культуры  
Л.А. Чибисова

а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



## 2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии



б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.



**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**





**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

**а) в 1894 г.**

**б) в 1896 г.**

**в) в 1900 г.**

**г) в 1904 г.**



**ВЕРНО!!!**





**НЕУДАЧА**

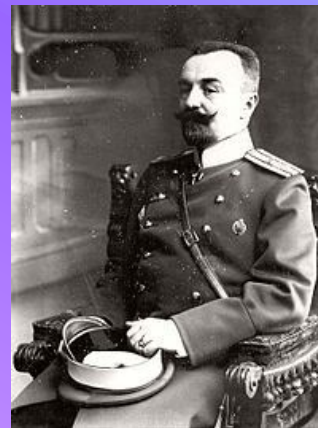


# 4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас



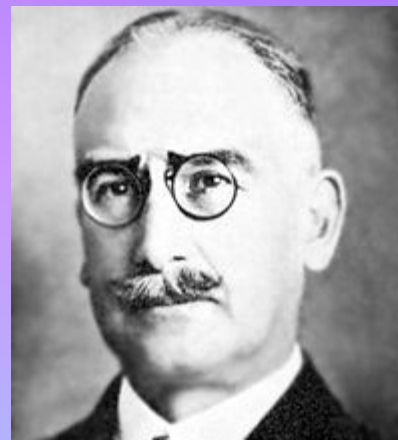
б) А.Д. Бутовский



в) Пьер де Кубертен



г) Годфруа Де Блоне





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



## **5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»

б) «О спорт! Ты – мир!»

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

г) «Быстрее! Выше! Дальше!»



**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**6.** Впервые российские спортсмены  
приняли участие в Олимпийских  
играх:

а) в 1896 г.

б) в 1898 г.

в) в 1902 г.

г) в 1908 г.







**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**7. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной

осанки

б) на гармоничное развитие

человека

в) на всестороннее развитие

физических качеств

г) на достижение высоких

спортивных результатов





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



## 8. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота,

выносливость

б) рост, вес, окружность

грудной клетки

в) артериальное давление,

пульс

г) частота сердечных

сокращений, частота дыхания.





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**





**9. Упражнения, где  
сочетаются быстрота и сила,  
называются:**

- а) общеразвивающими;**
- б) собственно-силовыми;**
- в) скоростно-силовыми;**
- г) групповыми.**





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



# 10. С низкого старта бегают:



а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.



**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



# 11. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость





**ВЕРНО!!!**





**НЕУДАЧА**



## 12. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок
- в) кросс;
- г) конкур.





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**13. Один из способов прыжка в высоту называется:**

**а) перешагивание;**

**б) перекатывание;**

**в) переступание;**

**г) перемахивание.**



**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**14. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

**а) 10 мин.;**

**б) 15 мин.;**

**в) 20 мин.;**

**г) 25 мин.**







**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**15. В баскетболе запрещены:**

**а) игра руками;**

**б) игра ногами;**

**в) игра под кольцом;**

**г) броски в кольцо.**



**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**



**16. Пионербол – подводящая игра:**

**а) к баскетболу;**

**б) к волейболу;**

**в) к настольному теннису;**

**г) к футболу.**





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**





# 17. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный бесшажный ход;

б) попеременный одношажный ход;

в) попеременный двухшажный ход;

г) одновременно-попеременный ход.





**ВЕРНО!!!**



**НЕУДАЧА**

