

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

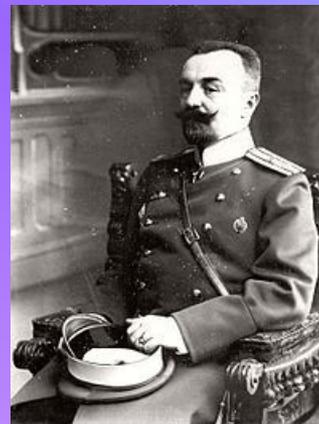


4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас



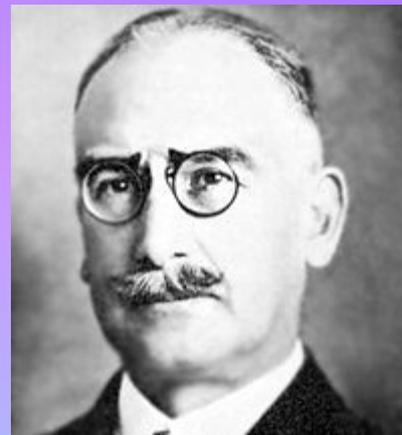
б) А.Д. Бутовский



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

