

**ДЕМОВЕРСИЯ  
ИТОГОВЫЙ ТЕСТ  
по физической культуре  
5 класс**

**ФИО** \_\_\_\_\_

---

**1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

- 1) заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

**3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1. Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

**4. Сколько фаз в прыжках?**

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

**5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

**6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1. Америка
2. Франция
3. Италия
4. Россия

**7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

**8. Какая страна считается родиной футбола?**

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

**9. В каком году и где проходила Олимпиада в России?**

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

**10. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- 1) 673г. до н.э в России
- 2) 776г до н.э. в Древней Греции
- 3) 367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

**11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

**12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Иван Поддубный

**13. Сколько существуют основных двигательных способностей?**

- 1) 6 2) 5 3) 7 4) 8

**14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?**

- 1) слева
- 2) справа
- 3) сверху
- 4) снизу

**15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

**16. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

**17. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**18. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**19. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

**20. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

**21. В баскетболе запрещены:**

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

**22. Пионербол – подводящая игра:**

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.