

2025 -2026 учебного года

по физической культуре 5 – 6 класс

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

18/5

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- ☒ а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- ☒ а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- ☒ г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- ☒ в) кувырок,
- г) сальто.

1

5. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- ☒ б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

1

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- ☒ б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- ☒ а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- ☒ б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

1

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- ☒ в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- ☒ в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- ☒ г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- ☒ в) рукой,
- г) туловищем.

1

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- ☒ а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

1

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- ☒ а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- ☒ г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- ☒ б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- ☒ г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- ☒ в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- ☒ б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

1. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
- 5) Дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 3, 4, 5,
б) 4, 3, 1, 5, 2,
в) 2, 3, 4, 5, 1,
г) 3, 4, 5, 2, 1.

21. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

- а) солнечные ванны,
б) горячие ванны,
в) воздушные ванны,
г) водные процедуры,

22. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
б) хоккей,
в) баскетбол,
г) водное поло.

23. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием,
б) физическими упражнениями,
в) физическим трудом,
г) физическим воспитанием.

24. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения, сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.

25. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Будь всегда первым»;
в) «Спорт, здоровье, радость»