Итоговое тестирование 3 класс

1.Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

2.Назови основные части тела человека.

3.Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?

4.Что чувствует человек, когда он плохо спал?

5.Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

6.Когда нужно мыть руки?

7.Зачем нужна зубная щетка?

8.Как часто нужно мыть уши?

9.Назови известные тебе спортивные снаряды.

10.Микробы - что это такое?

11.Придумай и напиши историю про микробов.

12.Из чего состоит скелет?

13.Во сколько нужно ложиться спать?

14.Назовите игры , при которых загрязняются руки?

15.Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?

16.Напиши известные тебе виды спорта.

17.Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?

18.Назови орган слуха. Как его сберечь?

19.Сколько раз в день нужно чистить зубы?

20. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, бутсы, сапоги, полукеды).

21.Какую пользу приносит ежедневное обтирание?

22.Придумай и запиши историю про доктора "Вода".

23.Что такое орган зрения и что его защищает?

24.Какие игры с мячом вы знаете?

25.Можно ли стать закаленным за один день?

Итоговое тестирование 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | | |  | 1.Что включает в себя физическая культура?  а ) Занятия физическими упражнениями  б ) Знания о своем организме.  в) Умение применять знания в жизни  г) Все вышеназванное.  2. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?  а) Синее  б) Голубое  в) Белое  3. Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?  а ) Леопард, тигренок, собака  б ) Леопард, заяц, медведь  в ) Заяц, медведь, кошка  4. Как звучит олимпийский девиз?  а ) "Быстрее, выше, сильнее"  б ) "Делу время - потехе час"  в ) "Главное не победа, а участие"  5. Назовите олимпийский символ.  а ) Олимпийский огонь  б ) Пять переплетенных колец  в ) Бегущий спортсмен  6. Символ Олимпиады-пять переплетенных колец. Какого они цвета? а ) Оранжевый, черный, красный, желтый, зеленый  б ) Синий. черный, красный, желтый, зеленый  в ) Фиолетовый, красный, синий, желтый, черный  7. Что надо делать при ушибах?  а ) Приложить теплый компресс.  б ) Приложить холодный компресс  в ) Подуть на ушибленное место  г ) Потереть ушибленное место  8. Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?  а ) Носить портфель на одном и том же плече  б ) Сидеть прямо за столом  в ) Укреплять мышцы спины и живота  9. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ.  а ) Не читать лежа  б ) Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью.  в ) Целый день сидеть перед телевизором или компьютером.  г ) Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет  10. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ.  а ) Слушай громкую музыку.  б ) Носи в холодную и ветреную погоду головной убор  в ) Чисти уши только ватным жгутиком  г ) Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу  11. Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?  а ) 1 раз  б ) 2 раза-утром и вечером.  в ) достаточно прополоскать рот водой  12. Когда необходимо мыть руки?  а ) Перед приемом пищи.  б ) После прогулки  в ) После посещения туалета.  г ) Все вышеперечисленное правильно  13. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?  а ) Молоко, мясо  б ) Чипсы, лимонад  в ) Творог, кефир  г ) Овощи, фрукты  14. Надо учиться правильно, распределять время, то есть соблюдать режим дня. Выбери из вариантов ответов неверный.  а ) Нужно просыпаться в одно и то же время. Не залеживаться в кровати.  б ) Обязательно делать утреннюю зарядку.  в ) Не тратить много времени на просмотр телевизора или компьютера.  г ) Спать не менее 9 часов в хорошо проветренном помещении  д ) Чередовать занятия с отдыхом.  е ) Кушать в одно и то же время.  ж ) Самому никогда не садиться за уроки.  15. Пульс нельзя посчитать  а ) Приложив ладонь к груди в области сердца.  б ) Положив кончики пальцев к запястью руки.  в ) Положив кончики пальцев к виску  г ) Положив кончики пальцев к шее.  д ) Положив руку на живот  16. Паралимпийские Игры-международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Традиционно проводятся после главных Олимпийских Игр на тех же площадках. Какие талисманы на Паралимпийских Играх в Сочи?  а ) Панда, тюлень  б ) Лучик, снежинка  в ) Зебра, медведь  17. Основателем Олимпийских Игр современности является выдающийся общественный деятель Пьер де Кубертен. Его дворянский титул:  а ) Барон  б ) Граф  в ) Князь  18. Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены: а ) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками  б ) Затылком, лопатками, ягодицами.  в ) Макушкой, лопатками, ягодицами  19. Чтобы не было плоскостопия, нужно соблюдать следующие рекомендации. Найди неверный ответ.  а ) Укреплять мышцы стоп ходьбой на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы, ходьбой по гальке, песку. траве.  б ) Носить обувь с супинатором.  в ) Носить обувь с плоской подошвой.  20. Назови страну, в которой устраивались Олимпийские Игры в древности.  а ) Греция  б ) Италия  в ) Россия  г ) Германия  21. В древние времена Олимпийские Игры проводились в городе  а ) Афины  б ) Олимпия  в ) Рим  22. На Олимпийских Играх в древние времена могли участвовать  а ) Рабы  б ) Вольные люди  в ) Все  23. В 1980 году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. В каком городе они проходили?  а ) Москве  б ) Самара  в ) Волгоград  24. В 1980году в нашей стране проходили Олимпийские Игры. Какой был талисман?  а ) Бурый медведь  б ) Белка  в ) Заяц  25. Какие строевые команды вы знаете?  26.Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?  27.Что помогает укреплять мышцы и кости?  28.Физкультминутка это…?  а)  способ преодоления утомления;  б) возможность прервать урок;  в)   время для общения с одноклассниками;  г)  спортивный праздник.  29.Какая игра считается подводящей к волейболу?  30.Отчего зависит настроение?  Итоговое тестирование 5 класс  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) следует 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.  5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:  а) признавали победителем, б) секли лавровым веником, в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона.  6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…  а)вконце 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.  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.  13. В какой стране зародились Олимпийские игры?  а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.  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. Смысл занятий физической культурой для школьников:  а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств, б) времяпровождение, в) в обучении двигательных действий, г) улучшение настроения  Итоговое тестирование 6 класс  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) следует 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.  5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:  а) признавали победителем, б) секли лавровым веником, в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона.  6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…  а)вконце 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.  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.  13. В какой стране зародились Олимпийские игры?  а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии, г) во Франции.  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. Смысл занятий физической культурой для школьников:  а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств, б) времяпровождение, в) в обучении двигательных действий, г) улучшение настроения |  | |

Итоговое тестирование 7 класс

1. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали, устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

а) дистанция, стадион

б) марафон, стадион

в) стадий, стадион

г) станция стадион

2.На уроках физкультуры помимо развития физических качеств вы также развиваете разные способности. Согласно исследованиям психологов за последние 120 лет средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0.16 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые хуже, чем у мужчин. Для спортсменов высокого уровня, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0.13-0.15 секунды. Для улучшения скорости реакции на звук спортсмены выполняют много разных интересных упражнений. А как называется преждевременное выбегание со старта?

а) ошибка

б) недочёт

в) фальцет

г) фальстарт

3. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

а) это первичное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

б) это положение тела во время плавания

в) это положение тела во время сидения за партой г) это когда человек сидит, стоит или ходит

4. Размеры волейбольной площадки известны всем, это прямоугольник размером 18 на 9 метров с натянутой сеткой посередине. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

а) 4

б) 5

в) 6

г) 8

5. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться … игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

а) по часовой стрелке

б) против часовой стрелке

в) по диагонали

г) в любом порядке

6. В любой спортивной игре строгие правила, которые регламентируют размеры площадки, время игры, количество таймов или периодов, а также количество игроков в команде. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

а) 5

б) 4

в) 6

г) 11

7. Будущий создатель баскетбола родился в Канаде в 1861 году. С самого детства учеба давалась с трудом, поэтому большинство времени он проводил на улице. Одной из его любимых игр была "утка на скале". По ее правилам игрок должен был поразить броском камня вершину другого камня, который был крупнее по размеру. Играя в "утку на скале", он обнаружил, что выверенный бросок камнем гораздо эффективнее быстрого и сильного броска. Биографы утверждают, что именно эта игра стала прародителем баскетбола. Кто считается создателем игры баскетбол.

а) Джеймс Кемерун

б) Джеймс Неймсмит

в) Джеймс Дайсон

г) Джеймс Бонд

8.Занимаясь физкультурой, мы укрепляем свое здоровье. Что помимо занятий физкультурой нужно еще делать, чтобы быть здоровым?

а) есть вредные продукты, чипсы, сухарики , пить мало свежей простой воды

б) поздно ложиться спать

в) чаще смотреть телевизор и сидеть за компьютером

г) закаляться, бывать чаще на свежем воздухе, есть полезные овощи и фрукты, пить больше простой воды, заниматься спортом, ложиться спать вовремя

9. Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

а) способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений

б) способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

г) способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

10. Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному. Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

а) сила

б) гибкость

в) быстрота

г) выносливость

д) координационные способности

11. Какой способ плавания не является спортивным?

а) кроль

б) брасс

в) баттерфляй

г) по собачьи

12. Назовите 3 вида спорта не входящих в Олимпийские игры?

а) волейбол, футбол, фигурное катание

б) керлинг, лыжные гонки, слалом

в) хоккей, биатлон, легкая атлетика

г) подводное плавание, мотобол, фитнес

13. Когда в нашей стране проводились олимпийские игры?

а) 1980

б) 1982

в) 1979

г) 1990

14. Назовите основателя современных олимпийских игр?

а) Архимед

б) Пьер де Кубертен

в) Н.Озеров

г) Пифагор

15. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей урока и правильной последовательностью

а) начальная, средняя, заключительная

б) основная, подготовительная, завершающая

в) подготовительная, основная, заключительная

г) предварительная, основная, конечная

16. Во время занятий физкультурой вы знакомитесь с различными видами упражнений и различными направлениями физкультурной деятельности. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

а) гимнастика

б) спортивные игры

в) лыжная подготовка

г) легкая атлетика

17. В каждой спортивной игре существуют свои строгие правила, которые появились со временем. Эти правила разрабатывают и утверждают для обеспечения зрелищности игры. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если :

а) опорная нога не была оторвана от пола

б) опорная нога была оторвана от пола

в) поворот был на двух ногах одновременно

г) неважно отрывалась ли опорная нога

18. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"

а) строй

б) шеренга

в) колонна

г) линия Конец формы

19. Развитие спорта с древних времен идет непрерывно, в процессе самосовершенствования и развитием промышленности появляются молодые и интересные виды спорта. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

а) бадминтон

б) теннис

в) волейбол

г) гандбол

20. Какие физические качества вы знаете, перечислите ….

Итоговое тестирование 8 класс

1.Беговые виды лёгкой атлетики объединяют в себя несколько видов стадионных дисциплин. Как называется совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону?

а) бег на средние дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) барьерный бег

г) спринт

2. Этот способ является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Известен еще с середины XIX века и знаком современному школьнику.

а) перекат

б) Фосбери- флоп

в) перешагивание (ножницы)

г) перекидной

3. Этот вид спорта сочетает в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. У этого вида есть и другое название – северная комбинация. Как называется этот вид спорта?

а) горнолыжная комбинация

б) лыжное двоеборье

в) супер гигантский слалом

г) фристайл

4. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание. Как называется это замечание? а) персональный фол, б) технический фол, в) неспортивный фол, г) дисквалифицирующий фол

5. Название этого вида спорта в переводе с английского означает "ударять мяч с лёта". Как называется этот вид спорта?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) теннис

6. Эта командная игра является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Целью игры является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Как называется этот вид спорта?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) теннис

7. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является

а) избыточный вес тела

б) высокий рост

в) низкий рост

г) неправильная осанка

8. Где будет проходить Всемирная Зимняя Универсиада в 2017г.

а) Алма- Аты

б) Пекин

в) Буффало

г) Загреб

9. Комментируя итоги выборов талисманов Олимпиады Сочи 2014, Президент Оргкомитета "Сочи 2014" Дмитрий Чернышенко отметил: "Сегодня Игры в Сочи получили свои символы – впервые в истории Олимпийского движения их выбирала вся страна! По результатам голосования было принято решение, что победителями конкурса по олимпийскому принципу станут вошедшие в первую тройку при народном голосовании. Эти персонажи – выбор всей нашей страны… и они уже стали частью истории мирового Олимпийского движения!" Какой персонаж НЕ является символом Олимпиады Сочи 2014?

а) белый мишка, б) зайка, в) леопард, г) дельфин

10. Талисманом Универсиады в Казани выбран котенок крылатого белого барса. Ак Барс – национальный и исторический символ Татарстана, изображённый на государственном гербе республики. Барс был символом булгарских царей, особенно был почитаем в племени барсилов, составлявшего одну из основных групп населения Волжской Булгарии. Как назвали этого котенка?

а) ЮЮ

б) Юни

в) Лала

г) Сьюло

11. Под физической культурой понимают:

а) уроки физической культуры для совершенствования человека

б) учебную дисциплину по формированию знаний по физической культуре

в) компонент общей культуры, деятельность, направленную на физическое развитие и совершенствование

г) физические упражнения их комплексы и соревнования

12. Что обеспечивает физическая культура?

а) высокий уровень здоровья и физическое развитие

б) гармонизацию телесно-духовного единства человека

в) увеличение двигательной активности

г) духовное воспитание

13. Что понимается под физическими упражнениями?

а) совокупность движений и действий

б) отдельные приемы и движения, направленные на физическое развитие

в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности направленные на достижение результатов

г) бодибилдинг, шейпинг, аэробика

14. Физическое развитие человека – это…

а) процесс изменения природных свойств и качеств человека

б) изменение телосложения человека

в) развитие физических качеств человека

г) ускорение роста и заметное увеличение веса

15. Утренняя гимнастика необходима для…, а) быстрейшего пробуждения человека, б) развитие физических качеств человека, в) оптимизация деятельности организма к предстоящем действиям в течении дня, г) эмоционального настроя человека

16. Занятия на свежем воздухе, в основном, обеспечивают: а) закаливание организма, б) повышение возможностей организма, в) улучшение развития организма, г) повышения настроения

17. Физкультминутки необходимы для: а) снятия усталости и поддержания работоспособности, б) повышения эмоциональности занятий, в) физического развития человека, г) переключения внимания

18. В мире таких спортивных сооружений десятки тысяч. Название этого сооружения произошло, согласно легенде о Геракле, измерившим дистанцию своими стопами. Назовите это спортивное сооружение: а) стадион, б) спортзал, в) ипподром, г) велотрек

19. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге? а) ОФП ( общая физическая подготовка), б) СФП ( специальная физическая подготовка), в) прыжковая, г) подвижные игры

20. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту? : а) малая, б) средняя, в) большая , г) максимальная

21. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется: а) упором, б) висом, в) обратным хватом, г) оборотом

22.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется

23. Длина дистанции марафонского бега равна: а) 32 км 180 м, б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

24. Какая из дистанций считается спринтерской ? а) 800 м, б) 1500 м, в) 100 м.

25. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4, б) 5, в) 8.

Итоговое тестирование 9 класс

1.Беговые виды лёгкой атлетики объединяют в себя несколько видов стадионных дисциплин. Как называется совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону?

а) бег на средние дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) барьерный бег

г) спринт

2. Этот способ является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Известен еще с середины XIX века и знаком современному школьнику.

а) перекат

б) Фосбери- флоп

в) перешагивание (ножницы)

г) перекидной

3. Этот вид спорта сочетает в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки. У этого вида есть и другое название – северная комбинация. Как называется этот вид спорта?

а) горнолыжная комбинация

б) лыжное двоеборье

в) супер гигантский слалом

г) фристайл

4. Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание. Как называется это замечание? а) персональный фол, б) технический фол, в) неспортивный фол, г) дисквалифицирующий фол

5. Название этого вида спорта в переводе с английского означает "ударять мяч с лёта". Как называется этот вид спорта?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) теннис

6. Эта командная игра является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Целью игры является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Как называется этот вид спорта?

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) теннис

7. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является

а) избыточный вес тела

б) высокий рост

в) низкий рост

г) неправильная осанка

8. Где будет проходить Всемирная Зимняя Универсиада в 2017г.

а) Алма- Аты

б) Пекин

в) Буффало

г) Загреб

9. Комментируя итоги выборов талисманов Олимпиады Сочи 2014, Президент Оргкомитета "Сочи 2014" Дмитрий Чернышенко отметил: "Сегодня Игры в Сочи получили свои символы – впервые в истории Олимпийского движения их выбирала вся страна! По результатам голосования было принято решение, что победителями конкурса по олимпийскому принципу станут вошедшие в первую тройку при народном голосовании. Эти персонажи – выбор всей нашей страны… и они уже стали частью истории мирового Олимпийского движения!" Какой персонаж НЕ является символом Олимпиады Сочи 2014?

а) белый мишка, б) зайка, в) леопард, г) дельфин

10. Талисманом Универсиады в Казани выбран котенок крылатого белого барса. Ак Барс – национальный и исторический символ Татарстана, изображённый на государственном гербе республики. Барс был символом булгарских царей, особенно был почитаем в племени барсилов, составлявшего одну из основных групп населения Волжской Булгарии. Как назвали этого котенка?

а) ЮЮ

б) Юни

в) Лала

г) Сьюло

11. Под физической культурой понимают:

а) уроки физической культуры для совершенствования человека

б) учебную дисциплину по формированию знаний по физической культуре

в) компонент общей культуры, деятельность, направленную на физическое развитие и совершенствование

г) физические упражнения их комплексы и соревнования

12. Что обеспечивает физическая культура?

а) высокий уровень здоровья и физическое развитие

б) гармонизацию телесно-духовного единства человека

в) увеличение двигательной активности

г) духовное воспитание

13. Что понимается под физическими упражнениями?

а) совокупность движений и действий

б) отдельные приемы и движения, направленные на физическое развитие

в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности направленные на достижение результатов

г) бодибилдинг, шейпинг, аэробика

14. Физическое развитие человека – это…

а) процесс изменения природных свойств и качеств человека

б) изменение телосложения человека

в) развитие физических качеств человека

г) ускорение роста и заметное увеличение веса

15. Утренняя гимнастика необходима для…, а) быстрейшего пробуждения человека, б) развитие физических качеств человека, в) оптимизация деятельности организма к предстоящем действиям в течении дня, г) эмоционального настроя человека

16. Занятия на свежем воздухе, в основном, обеспечивают: а) закаливание организма, б) повышение возможностей организма, в) улучшение развития организма, г) повышения настроения

17. Физкультминутки необходимы для: а) снятия усталости и поддержания работоспособности, б) повышения эмоциональности занятий, в) физического развития человека, г) переключения внимания

18. В мире таких спортивных сооружений десятки тысяч. Название этого сооружения произошло, согласно легенде о Геракле, измерившим дистанцию своими стопами. Назовите это спортивное сооружение: а) стадион, б) спортзал, в) ипподром, г) велотрек

19. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге? а) ОФП ( общая физическая подготовка), б) СФП ( специальная физическая подготовка), в) прыжковая, г) подвижные игры

20. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту? : а) малая, б) средняя, в) большая , г) максимальная

21. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется: а) упором, б) висом, в) обратным хватом, г) оборотом

22.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется

23. Длина дистанции марафонского бега равна: а) 32 км 180 м, б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

24. Какая из дистанций считается спринтерской ? а) 800 м, б) 1500 м, в) 100 м.

25. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4, б) 5, в) 8.

Итоговое тестирование 10 класс

1.В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

а) 1900году в Париже

б) 1912году в Стокгольме

в) 1928 году в Амстердаме

г) 1936 году в Берлине

2. Показателем рациональной организации являются, в том числе, и занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физкультминутки и др. Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?

а) для снятия стресса

б) для подготовки к урокам физической культуры

в) для поддержания работоспособности

г) для перехода к новому виду деятельности

3. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей?

а) гимнастикой

б) терренкуром

в) соревнованием

г) видом спорта

4. В 2011 году в итальянском городе Равенна в финальном матче сборная России выиграла у сборной Бразилии со счётом 12:8 и впервые в своей истории стала чемпионом мира по футболу. В какой из разновидностей футбола это произошло?

а) мини – футбол

б) пляжный футбол

в) футзал

г) тайваньский футбол

5. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?

а) баскетбол

б) гандбол

в) футбол

г) водное поло

6. Условия жизни – это материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни. Что является основным фактором риска в образе жизни людей?

а) малая двигательная активность ( гипокинезия), психологические стрессы

б) нарушение в питании, переедание

в) алкоголизм, наркомания, курение

г) все перечисленное

7. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

а) Аргентина

б) Германия

в) Франция

г) СССР

8. Кто из Олимпийских чемпионов по плаванию сыграл главную роль в фильме "Тарзан"?

а) Аладар Геревич

б) Ласло Папп

в) Мати Ярвинер

г) Джон Вайсмюллер

9. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

а) 1990г.

б) 1994г.

в) 1998г.

г) 2000г.

10. Что относится к основным физическим качествам?

а) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

б) сила, выносливость, скорость, координация движений

в) силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть

г) силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

11. Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Кто считается основателем игры "Волейбол"?

а) Альфред Холстед

б) Поль Либо

в) Рубен Акоста

г) Уильям Дж. Морган

12. Команда в волейболе может состоять из 12 человек. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на площадке во время проведения соревнований?

а) 6

б) 9

в) 10

г) 12

13. Цель игры в волейбол – преимущественно ударами рук (разрешены касания и другими частями тела) направить мяч на сторону соперников и там приземлить. С чего начинается игра?

а) передача мяча

б) нападающий удар

в) падача мяча

г) прием мяча

14. В сезоне 2013-2014 гг. для мужских и женских команд всех лиг будут действовать следующие правила (дополнительно к действующим Официальным волейбольным правилам), касающиеся Либеро. Каждая команда имеет право включить в техническую заявку на каждую отдельную игру максимум 14 игроков. В это число могут входить максимум 2 Либеро. Кто такой Либеро?

а) игрок, выполняющий подачу

б) тренер

в) игрок в команде выполняющий только защитные функции

г) игрок, выполняющий нападающий удар

15. В 1897 году в официальной атлетической лиге ИМКА Северной Америки размеры волейбольной площадки составляли 15,1 м х 7,6 м. В 1912 году был утвержден новый стандарт на размеры волейбол площадки (размер в длину 18,2 м, а размер в ширину 10,6 м). Наступил 1922 год, размер волейбольной площадки изменился 18,2 м х 9,1 м. Какой размер игрового поля в настоящее время имеет волейбольная площадка согласно Международной федерации волейбола (ФИВБ)?

а) 15,1 м. \* 7,6м.

б) 18,0 м. \* 9,0 м.

в) 12,0 м. \* 6,0 м.

г) 24,0 м. \* 15,0 м.

16. Сердце (лат. соr, греч. καρδιά) – фиброзно-мышечный полый орган, обеспечивающий посредством повторных ритмичных сокращений ток крови по кровеносным сосудам. Присутствует у всех живых организмов с развитой кровеносной системой, включая всех представителей позвоночных, в том числе и человека. Сколько составляет ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя, в среднем?

а) 40-50 уд. мин.

б) 60-80 уд.мин.

в) 100-120 уд. мин.

г) 80-100 уд. мин.

17. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…

а) Приспособление к окружающим условиям

б) преобразование собственных возможностей

в) физическое воспитание

г) изменение внешнего мира, окружающей природы

18. Баскетбол (англ. basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом, в которую играют две команды, каждая из которых состоит из …. игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Кто является основателем игры баскетбол?

а) Джеймс Найсмит

б) Нэт Холмен

в) Хенк Луизертти

г) Майкл Джордан

19. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

а) малая

б) средняя

в) большая

г) максимальная

20. Назовите размеры баскетбольной площадки.

а) 28,0 м \* 14,0м.

б) 30,0 м \* 15,0м.

в) 32,0 м \* 16,0м.

г) 28,0 м \* 15,0 м.

21. Принято считать, что первые игры были организованы в честь бога Зевса. Когда состоялись первые Олимпийские игры?

а) 906г. до нашей эры

б) 1201г. до нашей эры

в) 776г. до нашей эры

г) 1089г. до нашей эры

22. По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под своими номерами. В качестве номеров в настоящее время не используются цифры, которые могли бы путать жесты судей с номером игроков при нарушении правил игры. Дабы избежать путаницы, было решено номера упразднить. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

а) с 1

б) со 2

в) с 3

г) с 4

23. В баскетболе, сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на площадке во время проведения соревнований?

а) 7

б) 14

в) 5

г) 12

24. Какие виды легкой атлетики вы знаете, перечислите….

25. В современном обществе всестороннее физическое развитие всех групп населения, достижение физического совершенства – это социальная цель физического воспитания. Что является основным средством физического воспитания?

а) физические упражнения

б) закаливание

в) соблюдение режима дня

г) тренировка

Итоговое тестирование 11 класс

1.В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

а) 1900году в Париже

б) 1912году в Стокгольме

в) 1928 году в Амстердаме

г) 1936 году в Берлине

2. Показателем рациональной организации являются, в том числе, и занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, физкультминутки и др. Для чего используются физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня?

а) для снятия стресса

б) для подготовки к урокам физической культуры

в) для поддержания работоспособности

г) для перехода к новому виду деятельности

3. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей?

а) гимнастикой

б) терренкуром

в) соревнованием

г) видом спорта

4. В 2011 году в итальянском городе Равенна в финальном матче сборная России выиграла у сборной Бразилии со счётом 12:8 и впервые в своей истории стала чемпионом мира по футболу. В какой из разновидностей футбола это произошло?

а) мини – футбол

б) пляжный футбол

в) футзал

г) тайваньский футбол

5. В спортивных играх очень часто всё решают мгновенья. 1972 год. Финал олимпийского турнира. Играют сборные США и СССР. На последней секунде игроки нашей команды забивают мяч и впервые становятся олимпийскими чемпионами в этом виде спорта. В каком?

а) баскетбол

б) гандбол

в) футбол

г) водное поло

6. Условия жизни – это материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни. Что является основным фактором риска в образе жизни людей?

а) малая двигательная активность ( гипокинезия), психологические стрессы

б) нарушение в питании, переедание

в) алкоголизм, наркомания, курение

г) все перечисленное

7. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

а) Аргентина

б) Германия

в) Франция

г) СССР

8. Кто из Олимпийских чемпионов по плаванию сыграл главную роль в фильме "Тарзан"?

а) Аладар Геревич

б) Ласло Папп

в) Мати Ярвинер

г) Джон Вайсмюллер

9. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

а) 1990г.

б) 1994г.

в) 1998г.

г) 2000г.

10. Что относится к основным физическим качествам?

а) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

б) сила, выносливость, скорость, координация движений

в) силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть

г) силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

11. Волейбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Кто считается основателем игры "Волейбол"?

а) Альфред Холстед

б) Поль Либо

в) Рубен Акоста

г) Уильям Дж. Морган

12. Команда в волейболе может состоять из 12 человек. Сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на площадке во время проведения соревнований?

а) 6

б) 9

в) 10

г) 12

13. Цель игры в волейбол – преимущественно ударами рук (разрешены касания и другими частями тела) направить мяч на сторону соперников и там приземлить. С чего начинается игра?

а) передача мяча

б) нападающий удар

в) падача мяча

г) прием мяча

14. В сезоне 2013-2014 гг. для мужских и женских команд всех лиг будут действовать следующие правила (дополнительно к действующим Официальным волейбольным правилам), касающиеся Либеро. Каждая команда имеет право включить в техническую заявку на каждую отдельную игру максимум 14 игроков. В это число могут входить максимум 2 Либеро. Кто такой Либеро?

а) игрок, выполняющий подачу

б) тренер

в) игрок в команде выполняющий только защитные функции

г) игрок, выполняющий нападающий удар

15. В 1897 году в официальной атлетической лиге ИМКА Северной Америки размеры волейбольной площадки составляли 15,1 м х 7,6 м. В 1912 году был утвержден новый стандарт на размеры волейбол площадки (размер в длину 18,2 м, а размер в ширину 10,6 м). Наступил 1922 год, размер волейбольной площадки изменился 18,2 м х 9,1 м. Какой размер игрового поля в настоящее время имеет волейбольная площадка согласно Международной федерации волейбола (ФИВБ)?

а) 15,1 м. \* 7,6м.

б) 18,0 м. \* 9,0 м.

в) 12,0 м. \* 6,0 м.

г) 24,0 м. \* 15,0 м.

16. Сердце (лат. соr, греч. καρδιά) – фиброзно-мышечный полый орган, обеспечивающий посредством повторных ритмичных сокращений ток крови по кровеносным сосудам. Присутствует у всех живых организмов с развитой кровеносной системой, включая всех представителей позвоночных, в том числе и человека. Сколько составляет ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя, в среднем?

а) 40-50 уд. мин.

б) 60-80 уд.мин.

в) 100-120 уд. мин.

г) 80-100 уд. мин.

17. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…

а) Приспособление к окружающим условиям

б) преобразование собственных возможностей

в) физическое воспитание

г) изменение внешнего мира, окружающей природы

18. Баскетбол (англ. basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом, в которую играют две команды, каждая из которых состоит из …. игроков. Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Кто является основателем игры баскетбол?

а) Джеймс Найсмит

б) Нэт Холмен

в) Хенк Луизертти

г) Майкл Джордан

19. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

а) малая

б) средняя

в) большая

г) максимальная

20. Назовите размеры баскетбольной площадки.

а) 28,0 м \* 14,0м.

б) 30,0 м \* 15,0м.

в) 32,0 м \* 16,0м.

г) 28,0 м \* 15,0 м.

21. Принято считать, что первые игры были организованы в честь бога Зевса. Когда состоялись первые Олимпийские игры?

а) 906г. до нашей эры

б) 1201г. до нашей эры

в) 776г. до нашей эры

г) 1089г. до нашей эры

22. По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под своими номерами. В качестве номеров в настоящее время не используются цифры, которые могли бы путать жесты судей с номером игроков при нарушении правил игры. Дабы избежать путаницы, было решено номера упразднить. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

а) с 1

б) со 2

в) с 3

г) с 4

23. В баскетболе, сколько игроков одной команды одновременно могут находиться на площадке во время проведения соревнований?

а) 7

б) 14

в) 5

г) 12

24. Какие виды легкой атлетики вы знаете, перечислите….

25. В современном обществе всестороннее физическое развитие всех групп населения, достижение физического совершенства – это социальная цель физического воспитания. Что является основным средством физического воспитания?

а) физические упражнения

б) закаливание

в) соблюдение режима дня

г) тренировка