

Тесты по физической культуре



1. Что такое гиподинамия:

- А) вид спорта;
- Б) малоподвижный образ жизни;
- В) акробатическое упражнение.



2. Самый быстрый лыжный ход:

А) одновременный бесшажный;

Б) одновременный одношажный;

В) одновременный двухшажный.



3. Самый быстрый способ плавания:

А) кроль;

Б) брасс;

В) баттерфляй.



4. Страна, где появилась первая футбольная команда:

А) Россия;

Б) Англия;

В) Франция.



5. Баскетбол «родился» в:

- А) Испании;
- Б) Америке;
- В) Югославии.



6. Девиз олимпийских игр:

А) «Олимпийцы - среди нас»;

Б) «Быстрее, выше, сильнее!»;

В) «О, спорт! Ты – мир!».



7. В каком возрасте гибкость максимальна:

- А) 10 – 13 лет;
- Б) 15 – 16 лет;
- В) 18 – 20 лет.



8. В каком виде спорта встречается термин «СЮРПЛЯСКА»:

А) велосипедном;

Б) конном;

В) мотогонках.

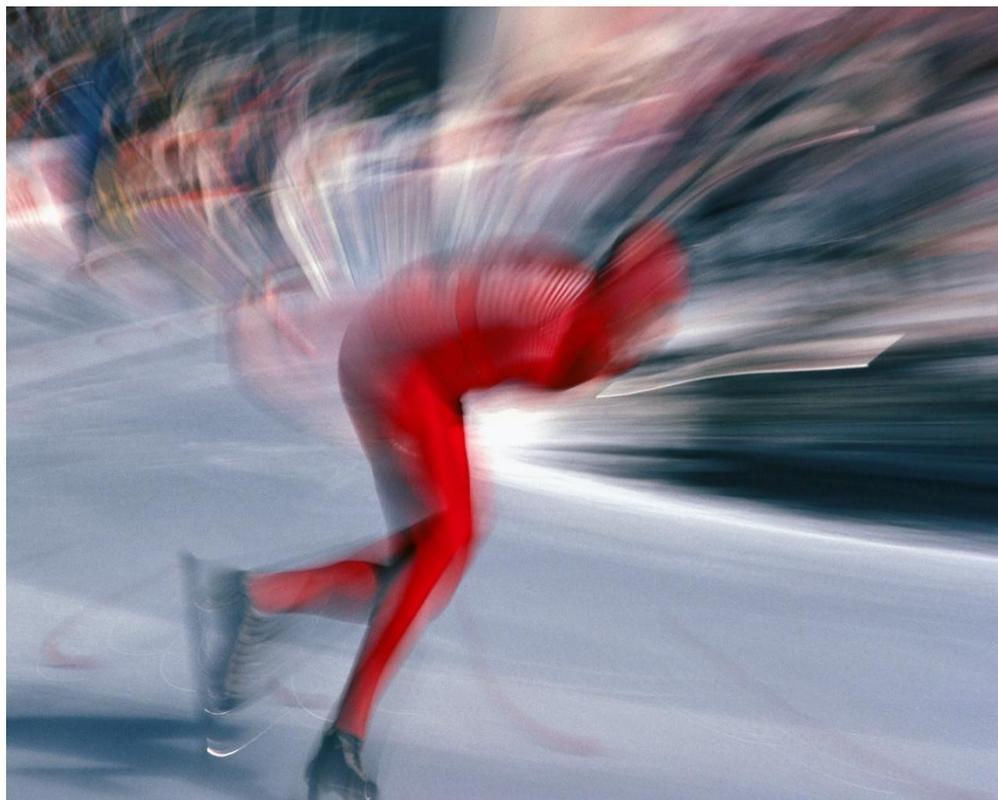


9. Длина марафонского бега:

А) 32км 192м;

Б) 42км 192м;

В) 40км 192м.



10. К циклическим видам спорта относятся:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.



11. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое:

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.



12. К какому виду спорта относятся слова: «одним махом, четверых выбивахом»

А) бокс;

Б) бильярд;

В) городки.



13. Для измерения ловкости используют тест:

А) 6-минутный бег;

Б) бег 30м;

В) челночный бег.



14. Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей:

А) 7-10 лет;

Б) 11-13 лет;

В) 14-16 лет.



15. Через какую скакалку легче прыгать:

- А) длинную;
- Б) короткую;
- В) среднюю.



16. Подобрать слово, которое завершит утверждение:

-  Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____ .
-  Временное снижение работоспособности принято называть _____ .

17. Ответить на вопрос?

-  Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки.
-  Она является залогом здоровья.
-  Спортивный переходящий приз.
-  Что стремиться установить спортсмен.
-  Решающая характеристика внешности для баскетболиста.
-  Ледовая площадка.

