Итоговый тест. Вариант 1

**1. Сколько баскетболистов должно быть в каждой команде на площадке во время игры?**

а - 5 игроков

б - 6 игроков

в - 7 игроков

**2. Волейбол - это игра...**

а - ногами через сетку

б - руками через сетку

в - головой через сетку

**3. Каков девиз Олимпийских игр?**

а - О, спорт, ты - мир!

б - Один за всех и все за одного!

в - Быстрее, выше, сильнее!

**4. Какого цвета олимпийский флаг?**

а – Красный с эмблемой олимпиады

б – Белый, синий, красный

в – Белый с олимпийской эмблемой

**5. Проигранный мяч в пионерболе отдается команде противника:**

а - под сеткой;

б - над сеткой;

в - хоть как.

**6. Как называется начало и окончание дистанции?**

а - «Марш» - «Стоп»;

б - «Старт» - «Финиш»;

в - «Старт» - «Стоп».

**7.Что такое правильная осанка?**

а - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

б - это положение тела во время плавания

в - это положение тела вовремя сидения за партой

**8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если**

**занимающиеся…**

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

 в) не умеют владеть своими эмоциями.

**9.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь**?

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) соответствовать виду спорта

**10.Перечислите виды спорта где используется мяч: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_-**

Итоговый тест. Вариант 2

**1. Какие акробатические упражнения ты знаешь?**

а - удары по мячу ногой или рукой

б - кувырок вперед или назад

в - прыжок в длину с места

**2. Сколько игроков в одной команде в игре волейбол?**

а - 5 игроков

б - 6 игроков

в - 7 игроков

**3. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?**

а - бег, прыжки, метание

б - ведение мяча ногой или рукой

в - езда на велосипеде

**4. К спортивным играм относится:**

а – игра «перестрелка» , «выбивало»

б – игра баскетбол, волейбол, футбол

в – игра «боулинг» «третий лишний»

**5. Подача в волейболе осуществляется:**

а - двумя руками;

б - одной рукой;

в- левой рукой.

**6. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а- гимнастику;

б- фигурное катание;

в- легкую атлетику.

**7. Что такое кросс?**

а -бег по стадиону;

б - медленный бег;

в -бег по пересеченной местности.

 **8. Для предупреждения повреждений мышц и связок на занятиях физической культурой необходимо …**

а) провести разминку;

б) соблюдать дисциплину;

в) надеть спортивную форму.

**9 Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

**10. Перечислите физические качества: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**