

## Тесты для базы данных 5 класс

**Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.**

**1. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**2. В какой игре пользуются самым легким мячом?**

- а) в волейболе;
- б) в баскетболе;
- в) в регби;
- г) в настольном теннисе;

**3. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

**4. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?**

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

**5. Сколько фигур в шахматах?**

- а) 18
- б) 16
- в) 14
- г) 20

**6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**7. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?**

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

**8. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

**9. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

**10. Под осанкой понимает...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**11. Первые лыжи появились:**

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

**12. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

**13. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**14. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**15. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?**

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

**16. Футбольный матч длится?**

- а) 30 минут;
- б) 45 минут;
- в) 60 минут;
- г) 90 минут;

**17. В какой спортивной игре не может быть ничьей?**

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) водное поло;

**18. Что чаще всего приводит к нарушению осанки?**

- а) высокий рост;
- б) слабая мускулатура;
- в) низкий рост;

