**Вопросы к мониторингу по предмету**

**«Физическая культура»**

**среди учащихся 5-8-х классов**

**Прочитайте внимательно и выберите один правильный вариант ответа.**

 **1.Олимпийские игры проводят через каждые ...**

 **Варианты ответа:**

 а) 5 лет;

 б) 4 года;

 в) 6 лет;

 г) 2 года.

**2.К закаливающим процедурам относят:**

 **Варианты ответа:**

 а) подвижные игры;

 б) походы;

 в) спортивные игры;

 г) плавание и загорание.

**3. Закаливанием нужно заниматься -**

 **Варианты ответа:**

 а) периодически;

 б) постоянно;

 в) по желанию;

 г) в зависимости от погоды.

**4. Осанка — это ...**

 **Варианты ответа:**

 а) обычное положение тела;

 б) пожение тела при ходьбе;

 в) необычное положение тела;

 г) упражнения для спины.

**5. Виды нарушений осанки:**

 **Варианты ответа:**

 а) кифоз, лордоз;

 б) сильное, слабое;

 в) умеренное, чрезмерное;

 г) согнутая, прямая.

**6.Признаками чрезмерного утомления являются -**

 **Варианты ответа:**

 а) покраснение;

 б) потливость;

 в) бледность, тошнота;

 г) утомление.

**7. Футбол, баскетбол — это...**

 **Варианты ответа:**

 а) спортивные игры;

 б) подвижные игры;

 в) интеллектуальные игры;

 г) физические упражнения.

**8. Бег, прыжки, метания - виды ...**

 **Варианты ответа:**

 а) легкой атлетики;

 б) подвижных игр;

 в) спортивных игр;

 г) гимнастики.

**9.Разминку проводят -**

 **Варианты ответа:**

 а) в начале урока;

 б) в конце урока;

 в) в середине урока;

 г) в любой части урока.

**10. Физкультминутки проводят:**

 **Варианты ответа:**

 а) в начале урока;

 б) в конце урока;

 в) в середине урока;

 г) после первых признаков утомления.

**11.Основной формой организации физического воспитания в школе является:**

 **Варианты ответа:**

 а) урок;

 б) спортивные секции;

 в) перемена;

 г) кружки по физкультуре.

**12. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?**

 **Варианты ответа:**

 а) 1;

 б) 2;

 в) 3;

 г) 4.

**13**. **Во время игры в волейбол на площадке находится:**

  **Варианты ответа:**

 а) 6 человек;

 б) 8 человек;

 в) 10 человек;

 г) 4 человек.

**14. Какие основные физические качества нужны для бега на длинные дистанции?**

 **Варианты ответа:**

 а) быстрота, выносливость;

 б) гибкость;

 в) сила;

 г) координация.

**15. Основной формой внеклассной работы в школе является -**

 **Варианты ответа:**

 а) урок;

 б) спортивная секция;

 в) утренняя гимнастика;

 г) разминка.

**16. Волейбол - …**

 **Варианты ответа:**

 а) подвижная игра;

 б) спортивная игра;

 в) уличная игра;

 г) олимпийский вид спорта.

17.**Какое основное физическое качество нужно для подтягивания на высокой перекладине?**

 **Варианты ответа:**

 а) быстрота;

 б) гибкость;

 в) сила;

 г) выносливость.

**18. Упражнения на брусьях относят к …**

 **Варианты ответа:**

 а) игровым;

 б) гимнастическим;

 в) легкоатлетическим;

 г) лыжной подготовке.

**19. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

 **Варианты ответа:**

 а) быстрота;

 б) гибкость;

 в) сила;

 г) выносливость.

**20.Виды построений на уроке физической:**

 **Варианты ответа:**

 а) колонна, шеренга, круг;

 б) линейка;

 в) трапеция;

 г) полукруг.

**21.Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?**

 **Варианты ответа:**

 а) быстрота;

 б) сила;

 в) гибкость;

 г) выносливость.

**22.Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -**

 **Варианты ответа:**

 а) вечером;

 б) утром;

 в) в обед;

 г) днем.

**23.Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

 **Варианты ответа:**

 а) для удовольствия;

 б) для подготовки мышц к основной нагрузке;

 в) для красоты тела;

 г) расширения кругозора.

**24.Олимпийские игры бывают -**

 **Варианты ответа:**

 а) летние и зимние;

 б) осенние и весенние;

 в) весенне-летние;

 г) осенне-зимние.

**25.Лыжные гонки относят к ...**

 **Варианты ответа:**

 а) летнему виду спорта;

 б) осеннему виду спорта;

 в) весеннему виду спорта;

 г) зимнему виду спорта.

**Ключ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| вариант ответа  | б | г | б | а | а | в | а | а | а | г | а | в | а | а | б | а | в | б | г | а | б | б | б | а | г |