**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 |