**Промежуточная аттестация по физической культуре 5 класс**

**Тест**

**1. Что понимается под закаливанием**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б**)**приспособление организма к воздействию внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

**2**. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

а) горячей водой; б) теплой водой; в) водой, имеющей температуру тела;

**3**. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**

а) развитие физических качеств людей; б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

**4**. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**  
а) двигательный режим. б) рациональное питание в) личная и общественная гигиена.

**5**. **При нехватке в пище витаминов развивается:**  
а) гипервитаминоз; б) гиповитаминоз; в) авитаминоз.

**6**. **Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**  
а) специальной медицинской группой; б) оздоровительной медицинской группой;  
в) группой лечебной физической культуры;

**7**.  **Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**  
а) затылком, ягодицами, пятками; б) затылком, спиной, пятками;  
в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**8. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …………… мин.**  
а) 25 – 30 б) 40 – 45 в) 55 – 60

**9**. **В какой группе продуктов больше всего содержится витамина С?**  
а) В свежем арбузе, киви, банане, клубнике, подсолнечнике, мандарине  
б) В свежем шиповнике, облепихе, смородине, лимоне, апельсине, мандарине  
в) В огурцах, кукурузе, чесноке, луке репчатом, картофеле, горьком перце

**10**.  **Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении**

**ушибов заключается в том, что ушибленное место следует …**

а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу; б) нагревать; в) охлаждать.

**11**. **С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания,

б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,

в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки.

**12**.**Самоконтроль**– это:

а) оценка и контроль твоего самочувствия после занятий физическими упражнениями;

б) название спортивного инвентаря;

в) время, затраченное на тренировку и занятия спортом

**13. Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, она включает:**

а) бег, прыжки, ходьба, метание; б) бег и прыжки в) игры, бег, прыжки, ходьба

**14. Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**15. Физкультминутки – это:**

а) упражнения для восстановления организма после умственной работы;

б) спортивные игры, которые изучаются на уроках физкультуры;

в) домашние задания, которые задают на уроках физкультуры.