**Демоверсия по физической культуре 5 класс**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

**а) кроль на спине,**

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

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

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А) Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г) Лондоне.

**24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**25. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**26. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**Демоверсия по физической культуре 6 класс**

**1. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

**2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**4. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**6. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**7. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

а)Олимпии;

б) Париже;

в) Люцерне;

т)Лондоне.

**8. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**9. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

**10. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

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

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**13. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**14. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**15. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**18. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**19. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**20. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**21. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**22. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**23. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**24. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**25. Под физической культурой понимается:**

а) часть культуры общества и человека;

ь) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

т) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**26. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**Демоверсия по физической культуре 7 класс**

1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

А) В Австралии Б) В Канаде

В) В Китае Г) В России

2. Какая российская фигуристка 3 раза становилась олимпийской

чемпионкой в парном катании?

А) Екатерина Гордеева Б) Людмила Пахомова

В) Ирина Роднина Г) Наталья Бестемьянова

3. Что получит футболист затеявший драку на Футбольном поле?

А) Приз от Федерации футбола Б) Жёлтую карточку

В) Строгий выговор от тренера Г) Красную карточку

4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников

Олимпийских игр?

А) Олимпийская деревня Б) Спортивный городок

В) Чемпионское село Г) Поляна рекордсменов

5. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной команды России

на Олимпиаде 2004года?

А) Крокодил Гена Б) Кот Матроскин

В) Чебурашка Г) Красная шапочка

6. На какое поле запрещено выходить без шлема?

А) Хоккейное Б) Футбольное

В) Волейбольное Г) Теннисное

7. Какого цвета полотно Олимпийского флага?

А) Белое Б) Жёлтое

В) Красное Г) Голубое

8. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских

игр современности?

А) Домино Б) Прятки

В) Городки Г) Перетягивание каната

9. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

А) Каратэ Б) Дзюдо

В) Самбо Г) Бои без правил

10. Назовите столицу летней Олимпиады 2008 года?

А) Париж Б) Дели

В) Пекин Г) Аргентина

11.Размеры игровой площадки – в баскетболе

а) 30х15м

б) 28х16м

в) 28х15м

12.Ширина линии разметки игровой площадки – в баскетболе

а) 4см

б) 5см

в) 6см

13.Каждая команда в баскетболе должна состоять не более, чем из

а) 9 игроков

б) 12 игроков

в) 13 игроков

14.Функции тренера в баскетболе может выполнять

а) запасной игрок

б) врач

в) родитель одного из игроков

15.Игра в баскетболе состоит из

а) 2-х периодов по 20 минут

б) 4-х периодов по 10 минут

в) 4-х периодов по 15 минут

16.При ничейном счёте

а) игра заканчивается

б) продлевается на дополнительный период 10 минут

в) продлевается на дополнительный период 5 минут

17.Во всех дополнительных периодах в баскетболе

а) команды меняются корзинами

б) продолжают атаковать в те же корзины, что и в I и II периодах

в) продолжают атаковать в те же корзины, что и в III и IV периодах

18.Команды меняются корзинами перед

а) II периодом

б) III периодом

в) IV периодом

19.Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет

а) 4 игроков

б) 5 игроков

в) 6 игроков

20.В баскетболе мячом играют

а) только руками

б) руками и ногами

в) любой частью тела

21.Разрешается в баскетболе

а) бежать с мячом в руках

б) бить по мячу ногой

в) вести мяч с изменением направления движения

22.Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей» В) «королева спорта»

Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

23. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег В) фристайл

Б) метание копья Г) марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А) только один В) не больше трех

Б) не больше двух Г) не имеет значения

24. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна Б) две В) три Г) четыре

25. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

26. СПРИНТ – это…?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

**Демоверсия по физической культуре 8 класс**

1). Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна Б) две В) три Г) четыре

2). Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

3). СПРИНТ – это…?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

4) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

5) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

6)Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

7) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8)В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

1. Исинбаева Елена А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван Е) прыжки в длину (2004г)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исинбаева Е. | Лебедева Т. | Чижова Н. | Кирдяпкин С. | Болотников П. | Ухов И. |
| Д |  |  |  |  |  |

9. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва

Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

10. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт

Б) резкий старт Г) задержка старта

11. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А) ни одного В) два

Б) один Г) за это не дисквалифицируют

12. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…

А) способы финиширования в спринте

Б) способы финиширования в беге на средние дистанции

В) способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

13. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А) передающий В) главный тренер команды

Б) принимающий Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

14.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А) обычный В) растянутый

Б) сближенный Г) отталкивающийся

15. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям

Б) 30 метров

В) 100 метров

Г) 500 метров

16. Какие способности развивает челночный бег?

А) силовые В) скоростные

Б) скоростно-силовые Г) координационные

17. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

***«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?***

18. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (в качестве образца смотри вопрос 11 теста):

1. Куц Владимир А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с
2. Брумель Валерий препятствиями (2008г)
3. Борзов Валерий Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)
4. Мельник Фаина В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)
5. Бубка Сергей Г) двукратная олимпийская чемпионка (прыжки с шестом)
6. Казанкина Татьяна Д) первый олимпийский чемпион среди советских легкоатлетов
7. Исинбаева Елена (Мельбурн, 1956г.)
8. Самитова-Галкина Гульнара Е) обладатель высших наград мирового спорта: приза Хелмса и

Золотой каравеллы Колумба

Ж) в 2010г. в Армении была выпущена почтовая марка,

посвященная этой спортсменке

З) в 1990-1997г.г. являлся министром спорта

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Куц В. | Брумель В. | Борзов В. | Мельник Ф. | Бубка С. | Казанкина Т. | Исинбаева Е. | Самитова-Галкина Г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

18.Игрок, вбрасывающий в баскетболе мяч, может

а) двигаться в пределах 1 метра

б) бросать сразу в корзину

в) наступать на игровую площадку

19.Тайм-аут длится в баскетболе

а) 30сек

б) 1мин

в) 2мин

20.Тайм-аут брать в баскетболе не разрешается

а) когда мяч мёртвый

б) когда судья входит в круг для розыгрыша спорного мяча

в) после заброшенного в корзину мяча

21.При ведении мяча в баскетболе не разрешается

а) двойное ведение

б) ведение двумя руками по очереди

в) ведение мяча после касания мяча соперником

22.С мячом в руках нельзя в баскетболе выполнять

а) прыжки

б) вышагивания

в) вращения мяча вокруг себя

23.Когда команда в баскетболе владеет мячом в передовой зоне, её игрок

а) может находиться в штрафной зоне неограниченное время

б) не должен оставаться в штрафной зоне более 3сек

в) не должен оставаться в штрафной зоне более 5сек

24. Какого цвета полотно Олимпийского флага?

А) Белое Б) Жёлтое

В) Красное Г) Голубое

25. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских

игр современности?

А) Домино Б) Прятки

В) Городки Г) Перетягивание каната

26. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

А) Каратэ Б) Дзюдо

В) Самбо Г) Бои без правил