

## КИМы по физкультуре для 5 классов

### 1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

### 2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

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

### 3. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

### 4. Первые лыжи появились:

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

### 5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

### 6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

### 7. Физкультминутка это...?

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

### 8. Перед началом урока по физической культуре необходимо

- а) Вымыть руки
- б) Надеть спортивную форму
- в) Выполнить разминку
- г) Плотно поесть

### 9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

### 10. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- а) Рим
- б) Спарта
- в) Карфаген
- г) Афины

### 11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г

- а) Динамо
- б) Спартак
- в) Арсенал
- г) Локомотив

### 12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

### 13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

### 14. Перечислите основные двигательные качества человека.

### 15. Перечисли гимнастические снаряды

**Бланк ответов теоретического задания для 5 классов**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ «а»</b>	<b>ответ «б»</b>	<b>ответ «в»</b>	<b>ответ «г»</b>
1			<b>X</b>	
2				<b>X</b>
3				<b>X</b>
4		<b>X</b>		
5		<b>X</b>		
6			<b>X</b>	
7	<b>X</b>			
8		<b>X</b>		
9			<b>X</b>	
10				<b>X</b>
11			<b>X</b>	
12	<b>X</b>			
13			<b>X</b>	
14	<b>СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.</b>			
15	<b>Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно.</b>			