**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 1**

1. **Первые соревнования начали организовывать:**

а) спортсмены; б) современные олимпийцы;

в) древние люди; г) пираты.

**2. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы; б) спортивную форму;

в) сапоги; г) халат.

**3.Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

**4. Бег на короткие дистанции – это:**

а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;

б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)**

**6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется….**

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

**7. Что относится к гимнастике?**

а) ворота; б) перекладина;

в) шиповки; г) ласты.

**8. Акробатика – это:**

а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла; г) кувырки.

**9. На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**10. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

**11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)**

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 1**

1 в

2 б

3 а

4 б

5 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

6 б

7 б

8 г

9 в

10 в

11 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 2**

**1. В какой последовательности надо обтирать тело водой?**

а) руки, шея, грудь и живот, спина, ноги

б) ноги, руки, грудь и живот, шея, спина

в) спина, ноги, руки, шея, грудь и живот

г) шея, грудь и живот, спина, руки, ноги

**2. Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать свое тело при выполнении различных движений называется…**

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) сила

**3. Какие бывают физические упражнения?**

а) со скакалкой, мячом, гимнастической палкой

б) подводящие, общеразвивающие, соревновательные

в) веселые, скучные, забавные

г) в спортивном зале, на улице, на снарядах

**4. В какой стране появилась современная игра баскетбол?**

а) Испания

б) Англия

в) США

г) Индия

**5. Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?**

а) 10

б) 5

в) 8

г) 3

**6.Какие виды спорта развивались при Петре 1? (ответьте самостоятельно)**

**7. Развитие основных физических качеств это….**

а) тренировка

б) совершенствование

в) физическая подготовка

г) гимнастика

**8. Слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом, называется…**

а) акробатическая комбинация

б) строевые упражнения

в) показательное выступление

г) акробатический этюд.

**9. Прыжки с опорой на предмет или спортивный снаряд называются…**

а) прыжок в длину с места

б) опорный прыжок

в) прыжок в высоту

г) прыжок в длину с разбега

**10. Способность человека уравновешивать свое тело за счет напряжения мышц называется…**

а) равновесие

б) выносливость

в) гибкость

г) быстрота

**11. Какое физическое качество помогают развить опорные прыжки?**

а) сила,

б) выносливость

в) координацию

г) гибкость

**12. Какие бывают травмы? (ответьте самостоятельно)**

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 2**

1 а

2 в

3 б

4 в

5 б

6 парусное, гребное дело, фехтование, конный спорт

7 в

8 а

9 б

10 а

11 в

12 ушибы, раны, ссадины, кровотечения, вывихи, переломы, обморожения

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 3**

**1.Какие физические качества ты знаешь? (ответьте самостоятельно)**

**2. Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете? (зачеркните лишнее)**

а) недостаточная двигательная активность,

б) недисциплинированность,

в) соблюдение техники безопасности,

г) неисправность спортивного инвентаря,

д) неправильный подбор одежды и обуви.

**3. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц называется…**

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) быстрота

**4. В какой стране впервые появилась игра волейбол?**

а) США

б) Греция

в) Китай

г) Россия

**5. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?**

а) 10

б) 5

в) 8

г) 6

**6. Какие способы закаливания водой ты знаешь?**

а) питье холодной воды,

б) брожение по лужам,

в) обливание горячей водой

г) обливание холодной водой

**7. Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки? (ответьте самостоятельно)**

**8. Какой способ подъема в горку применяется в начальной школе?**

а) «лесенкой»

б) снять лыжи и подняться в горку

в) с опорой на руки и колени

г) по ступенькам

**9.** **Как правильно одеться для занятий лыжным спортом? (ответьте самостоятельно)**

**10. Какое физическое качество развивают занятия лыжным спортом?**

а) скорость

б) координацию

в) силу

г) выносливость

**Ключ к** **теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 3**

1сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация

2 в

3 г

4 а

5 г

6 г

7 палки – по плечо, лыжи – рост + вытянутая вверх рука

8 а

9 удобная одежда не сковывающая движения, шерстяные шапка, варежки, носки.

10 г

**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 4**

**1. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется…**

а) стойка

б) подготовка

в) старт

г) присед

**2. Бег на длинные дистанции – это:**

а) 400 и 800 метров; б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров; г) 30 и 60 метров.

**3. Какие упражнения относятся к легкой атлетике? (ответьте самостоятельно)**

**4. В какой стране появился современный футбол?**

а) Испания

б) Англия

в) США

г) Индия

**5. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?**

а) 10

б) 5

в) 11

г) 6

**6. Кто защищает ворота команды футболистов?**

а) вратарь

б) футболист

в) болельщик

г) судья

**7. Какие летние средства закаливания ты знаешь? (ответьте самостоятельно)**

**8. Какой способ прыжков в высоту изучают в школе?**

а) перепрыгивание

б) согнув ноги

в) с опорой на руки

г) перешагивание («ножницы»)

**9.Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется…**

а) финиширование

б) приземление

в) страт

г) разбег

**10. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси? (ответьте самостоятельно)**

**11. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется…**

а) утренняя гимнастика

б) комплекс физических упражнений

в) разминка перед уроком

г) подвижная игра

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «Б» 2-4 классы**

**Вариант 4**

1 в

2 б

3 бег, метания, прыжки, ходьба

4 б

5 в

6 а

7 воздушные, солнечные ванны, купание в естественных водоемах

8 г

9 а

10 охотники – меткость, быстрота, ловкость; рыболовы – быстрота, ловкость, выносливость; земледельцы – силу и выносливость; кочевники – сила, ловкость, быстрота

11 б