**Теоретико-методические задания для 5-6 классов**

**2011-2012гг.**

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. **Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?**

а) у горы Олимп;

б) в Олимпии;

в) в Афинах.

**2. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?**

а) В 1900 г. в Париже;

б) в 1908 г. в Лондоне;

в) в 1924 г. в Париже.

**3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

вверху \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ внизу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?**

а) Лыжные гонки;

б) конькобежный спорт;

в) фигурное катание.

**5. Каковы средние показатели ЖЕЛ учащихся 11 лет (мальчиков и девочек)…**

а) 2000-2300 мальчики и 1500-1700 девочки

б) 2350-2500 мальчики и 1750-1900 девочки;

в). 2550-3000 мальчики и 1950 девочки.

**6. Средняя интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений учащимися 5-6 класса равна**

а) до 130 у мальчиков и до 135 у девочек;

б.) 176 и выше у мальчиков 181 и выше у девочек;

в) 131-155 .у мальчиков и 136-160 у девочек.

**7**  **.Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**8. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…**

а). «с разбега».

б). «перешагиванием».

в) «ножницами».

**9.Правильное дыхание характеризуется…**

а) более продолжительным вдохом

б) равной продолжительностью вдоха и выдоха

в) вдохом через нос и выдохом ртом

**10.** **Что понимается под закаливанием:**

а) Использование целебных сил природы солнца, воздуха и воды;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

**11.** **Первая помощь при солнечном и тепловом ударе заключается в том, что необходимо**:

а) увести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову;

б) пострадавшего перенести в тень, на голову положить смоченную в воде косынку;

в) перевести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить смоченное полотенце на голову и область сердца.

12.Осанкой называется…

а) Привычная поза человека.

б) Форма позвоночника.

в) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

13.Какой из перечисленных видов спорта не является *не* олимпийским видом?

а) футбол;

б) шахматы;

в) Легкая атлетика.

**14. Дайте характеристику утомлению. Это...**

а) общее недомогание, повышение ЧСС,

б) временное снижение работоспособности организма;

в) слабость, головокружение, усталость.

**15. Личная гигиена включает…**

а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.

б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.

в) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

б) обеспечивает ритмичность работы организма.

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

**17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:**

Положение занимающихся на согнутых ногах называется **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**18.Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Дугообразное, прогнутое положение занимающегося находящегося спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами обозначается как **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**19.** **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается **как \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:** Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги

подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике

обозначается как **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**21 Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;

б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**22.Какие виды подъёма в гору на лыжах вы знаете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

23**. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:** Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначаетсякак \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**24.Бег с остановками и изменением направления по сигналу**

**преимущественно способствует формированию…**

а) координации движений.

б) техники движений.

в) быстроты реакции.

**25. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является…**

а). закаливание организма.

б). рациональное питание.

в). двигательный режим.

Бланк ответов (шифр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | ответ «а» | ответ «б» | Ответ «в» |
| 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 |  |  |  |

**Количество правильных ответов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**