**Теоретическое тестирование учащихся отнесенных по состоянию здоровья**

**к подготовительной и специальной медицинской группе ( 5-6 классы)**

**Тест №1**

1. Бег на короткие дистанции – это:

а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров; в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров

2. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд

в) регулярно заниматься физическими упражнениями

г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

3. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

а)5-10 мин. б)30-45 мин в)1-2 часа г)3-4часа

4. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

а) бег б) ведения в) ходьба г) прыжки

5. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение, если ты правша?

а) слева б) справа в) сверху г) снизу

6. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

а) футбол, баскетбол, волейбол б) футбол в) прыжки в высоту г) баскетбол, плавание

7. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.

8. Акробатика – это:

а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения; в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.

9. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша; в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.

10. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые … мин.

а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 5-6 классы)**

**Тест №1**

1 – б

2 – в

3 – б

4 – б

5 – а

6 – а

7 – г

8 – в

9 – б

10 – б

**Тест №2**

1. С какого года ведут отсчет 1 Олимпийские игры Древней Греции?

а) 836 г. до н.э.

б) 776 г. до н.э.

в) 684 г. до н.э.

г) 595 г. до н.э.

1. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;

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

3. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

4. 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

5. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина;

в) шиповки; г) ласты.

6. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?

а) Олимпийские игры имели мировую известность

б) Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

в) В период проведения Игр прекращались войны

г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований.

7. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в … году

а) 1912

б) 1920

в) 1952

г) 1960.

8. Положение занимающихся на согнутых ногах называется…

а) упором; б) приседом; в) стойкой; г) седом.

9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами каждые…

а) 25-30 мин; б) 40-45 мин; в) 55-60 мин; г) 70-75 мин.

10. В каком году и в каком городе состоялись Игры 22 Олимпиады?

а) 1972 г., Мюнхен; б) 1976 г.. Монреаль; в) 1980 г., Москва.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 5-6 классы)**

**Тест №2**

1 – б

2 – в

3 – б

4 – б

5 – б

6 – г

7 – б

8 – б

9 – б

10 - б

**Тест №3**

1. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

а)5-10 мин. б)30-45 мин в)1-2 часа г)3-4часа

2. Физическая подготовка представляет собой...

а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме;

В) 1952 год в Хельсинки;

 Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

5. 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.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

8. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

9. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

10. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе**

 **( 5-6 классы)**

**Тест №3**

1 – б

2 – а

3 – а

4 – в

5 – б

6 – в

7 – б

8 – б

9 – б

10 - а