

Время проведения 30 минут

Матвейкина Ирина С.А.

Теоретическая часть

5-6 классы

1. Год зарождения Олимпийских игр?

а). 776г. до н.э

0 б). 786г. до н.э

в). 896г. до н.э

2. Физкультминутка это...?

а). возможность прервать урок;

1 б). способ преодоления утомления;

в). спортивный праздник.

3. Как правильно дышать во время бега?

а). через нос

1 б). через рот;

в). вдох через нос, выдох через рот;

4. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры используют норматив:

а). бег 30м;

1 б). подтягивание на перекладине;

в). наклон вперед из положения сидя на полу.

5. При растяжении мышц нужно:

0 а). наложить холодный компресс и тугую повязку;

б). натереть мазью;

в). обеспечить покой.

6. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

1 а). иметь вес 300грамм;

б). соответствовать цвету костюма;

в). соответствовать виду спорта.

7. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

0 а). не менее 10 метров;

б). не менее 30 метров;

в). не менее 20 метров.

8. Во время какой игры на площадке находятся две команды по 6 человек?

1 а). волейбол;

б). баскетбол;

в). футбол.

9. Назовите количество человек в баскетбольной команде?

- 1
- а) 5;
 - б) 8;
 - в) 10.

10. Бег на длинные дистанцию?

- 1
- а) 400м и 800м;
 - б) 30м и 60м;
 - в) 1000м, 1500м и 2000м.

11. Туфли для бега называются:

- 1
- а) кеды;
 - б) чешки;
 - в) шиповки.

12. Торможение применяемое при спуске с горы, называется...

- 0
- а) « плугом»;
 - б) « елочкой»;
 - в) « лесной».

13. Скелетон является разновидностью...

- 1
- а) санного спорта;
 - б) конькобежного спорта;
 - в) горнолыжного спорта.

0 14. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется ширма

0 15. Привычки, которые вредят здоровью человека называют алкоголизм

95