

Время проведения 30 минут

Теоретическая часть

5-6 классы

1. Год зарождения Олимпийских игр?

- 1
- а) 776г. до н.э
 - б). 786г. до н.э
 - в). 896г. до н.э

2. Физкультминутка это...?

- 1
- а). возможность прервать урок;
 - б) способ преодоления утомления;
 - в). спортивный праздник.

3. Как правильно дышать во время бега?

- 1
- а). через нос
 - б). через рот;
 - в) вдох через нос, выдох через рот;

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

- 1
- а). бег 30м;
 - б). подтягивание на перекладине;
 - в) наклон вперед из положения сидя на полу.

5. При растяжении мышц нужно:

- 1
- 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:

- 1
- 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 дистанции?

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

11. Туфли для бега называются:

- 0
- 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...

- 0
- а). санного спорта;
 - б). конькобежного спорта;
 - в). горнолыжного спорта.

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

0 15. Привычки, которые вредят здоровью человека называют курение, алкоголь

105