**Теоретическое тестирование учащихся освобожденных от уроков физической культуры  5-6 классы**

**Вариант 1**

**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.

**2.  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.

**3. Способ прыжков в длину с разбега, изучаемый в школе:**

 а) «ножницы»;                                          б) «перешагивание»;

 в) «согнув ноги»;                                    г) «прогнувшись».

**4.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.

**5.Олимпийский девиз – это:**

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

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

**6. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход;                    б) низкий старт;

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

**7. Акробатика – это:**

а) прыжок через козла;                                     б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;                                г) упражнения с гантелями.

**8.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.

**9. 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.

**10. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

а) «перекидной»;                              б) «волна»;

в) «флоп»;                                         г) «перешагивание».

**11. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

 а) в Москве;                                б) в Санкт-Петербурге;

 в) в Сочи;                                    г) в Киеве.

**12. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори;                              б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;                                            г) зверёк Иззи.

**13. Что относится к гимнастике?**

а) ворота;                        б) перекладина;

в) шиповки;                    г) ласты.

**14. Акробатика – это:**

 а) строевые упражнения;                  б) упражнения на брусьях;

 в) прыжок через козла;                      г) кувырки.

**15. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?**

а) Олимпийские игры имели мировую известность

б) Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

в) период проведения Игр прекращались войны

г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся освобожденных от уроков физической культуры 5-6 классы**

**Вариант 1**

1 б

2 б

3 в

4 г

5 а

6 в

7 в

8 б

9 б

10 г

11 в

12 б

13 б

14 г

15г

**Теоретическое тестирование учащихся освобожденных от уроков физической культуры 5-6 классы**

**Вариант 2**

**1. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в … году**

а) 1912

б) 1920

в) 1952

г) 1960.

**2. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания, называется физическим…**

а) развитием

б) здоровьем

в) совершенством

г) воспитанием.

**3. Положение занимающихся на согнутых ногах называется…**

а) упором

б) приседом

в) стойкой

г) седом.

**4. Временное снижение работоспособности принято называть…**

а) утомлением

б) болезнью

в) развитием

г) здоровьем.

**5. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами каждые…**

а) 25-30 мин

б) 40-45 мин

в) 55-60 мин

г) 70-75 мин.

**6. Какова протяженность беговой дистанции на стадионе в Олимпии (один стадий) в современной метрической системе, которую, по преданию, отмерил легендарный Геракл?**

а) 164м31см

б) 176м43см

в) 190м40см

г) 192м27см.

**7. В каком году и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных олимпийских состязаний?**

а) 1890 г., Лондон

б) 1892 г., Рим

в) 1894 г., Париж

г) 1896 г., Афины.

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

а) 1972 г., Мюнхен

б) 1976 г.. Монреаль

в) 1980 г., Москва

г) 1984 г., Лос-Анджелес.

**9. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей?**

а) плавание

б) гимнастика

в) стрельба

г) лыжный спорт

**10. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.?**

а) бег на дистанцию 42 км 195 м

б) плавание на 1500 м

в) конные состязания

г) поединки борцов

**11. Какие события повлияли на то, что игры 6,12 и13 Олимпиад современности не состоялись?**

а) несогласованность действий различных стран

б) Первая и Вторая мировые войны

в) отказ от участия в играх большинства стран

г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения.

**12. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро  восстанавливают внимание и работоспособность?**

а) 1 час 30 минут;                                 б) 1 час;

в) 40-45 минут;                                     г) 25-30 минут.

**13. При проведении соревнований по баскетболу необходимо:**а) играть без судьи;                                                               б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;        г) быть в школьной форме.

**14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

 а) 10;                           б) 5;

 в) 12;                           г) 8.

**15. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

 а) футбольным мячом;                  б) волейбольным мячом;

 в) баскетбольным мячом;             г) резиновым мячом.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся освобожденных от уроков физической культуры 5-6 классы**

**Вариант 2**

1б

2а

3б

4а

5б

6г

7в

8б

9б

10а

11б

12б

13в

14б

15в