ЭКСПРЕСС - ТЕСТЫ ПО ФК (для 6 - 7 классов)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_         \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия                                                                Имя

1.Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

а) только свободные греки мужчины;

б) греки мужчины и женщины;

в) только греки мужчины;

г) все желающие.

3. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии;

г) в Афинах.

4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт – ты мир»;

г) «Ум, честь и слава».

5. В честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

а) плавании;

б) борьбе;

в) марафоне;

г) гимнастике.

6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) 1944г;

б) 1976г.;

в) 1980г.

г) еще не проводились.

 7. Марафонская дистанция:

а) 33 км;

б) 40 км;

в) 42 км 195м;

г) 43 км 120м.

8.Физическая культура-это:

а) стремление к высшим спортивным достижениям;

б) разновидность развлекательной деятельности человека;

в) часть человеческой культуры.

9.Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

б) уровнем развития физических качеств;

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

10.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./ мин.

11.Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости;

12.Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

13.Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

14.Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

15.Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика;

б) гимнастика;

в) современное пятиборье.

17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

18.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить;

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

в) нагреть, наложить теплый компресс.

19.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м;

б) двойной стадии;

в) одной стадии;

20.Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

21.Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя:

а) подвижных и спортивных игр;

б) бега на длинные дистанции;

в) бега с максимальной скоростью.

22.Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5

б)6

в)7

23.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

24.Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7

б) 9

в) 11

25. Состояние здоровья обусловлено:

а) условиями производственного труда;

б) образом жизни;

в) уровнем здравоохранения;

г) отсутствием болезней.

БАЛЛЫ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Правильные ответы на вопросы ЭКСПРЕСС - ТЕСТА

1 – а 14 – б

2 – а 15 - б

3 – в 16 - б

4 – а 17 - б

5 – в 18 - а

6 – в 19 - в

7 – в 20 - б

8 - в 21 - а

9 - б 22 - а

10 – в 23 - в

11 – а 24 - в

12 – б 25 - б

13 – в

24-25 б – «5»

18-23 б – «4»

13-17 б – «3»