



ОЛИМПИАДА ПО ФК ЭКСПРЕСС - ТЕСТЫ

Учитель Т. И. Белова

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.



776 год до нашей эры
явился первой
летописной страницей
Олимпийских игр.

В 394 году олимпийские
игры, 293 по счету, были
запрещены как языческое
празднество декретом
римского императора
Феодосия I Великого.

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.



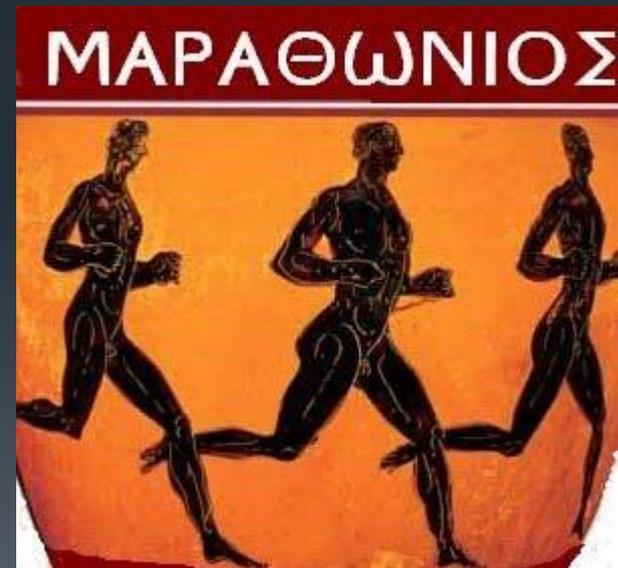
4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, честь и слава».



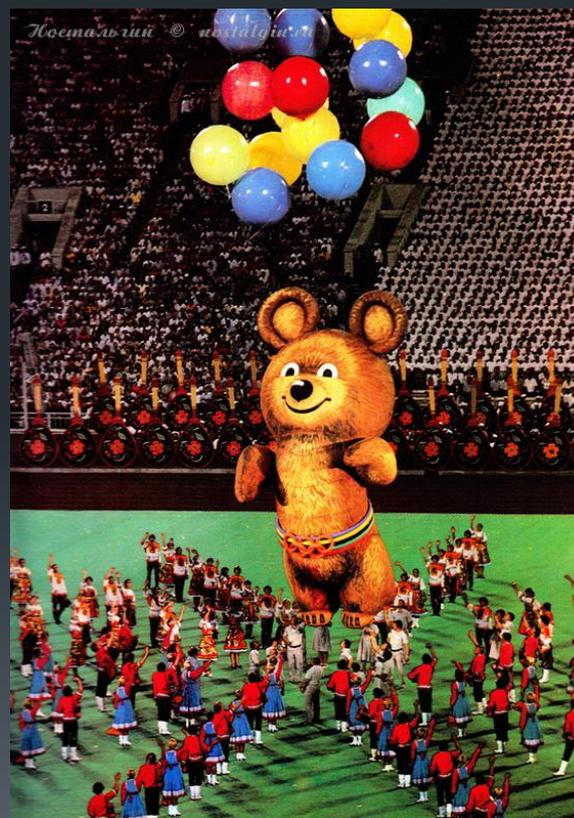
5. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных игр Олимпиады проводятся соревнования в

- 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) 2014г



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.

Измерение пульса



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;



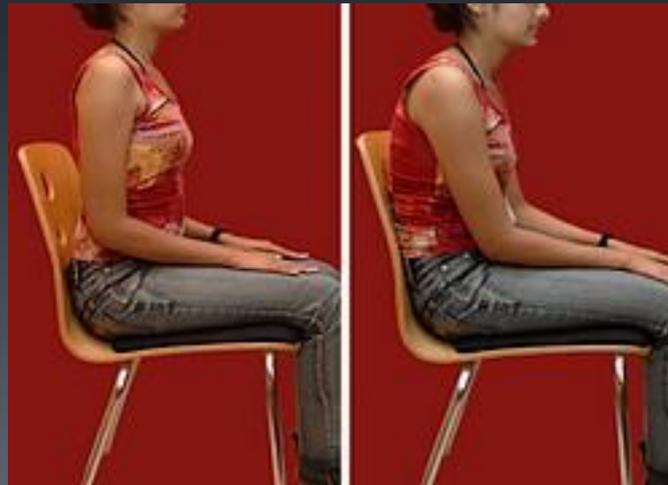
12. Что понимается под закаливанием:

- 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;



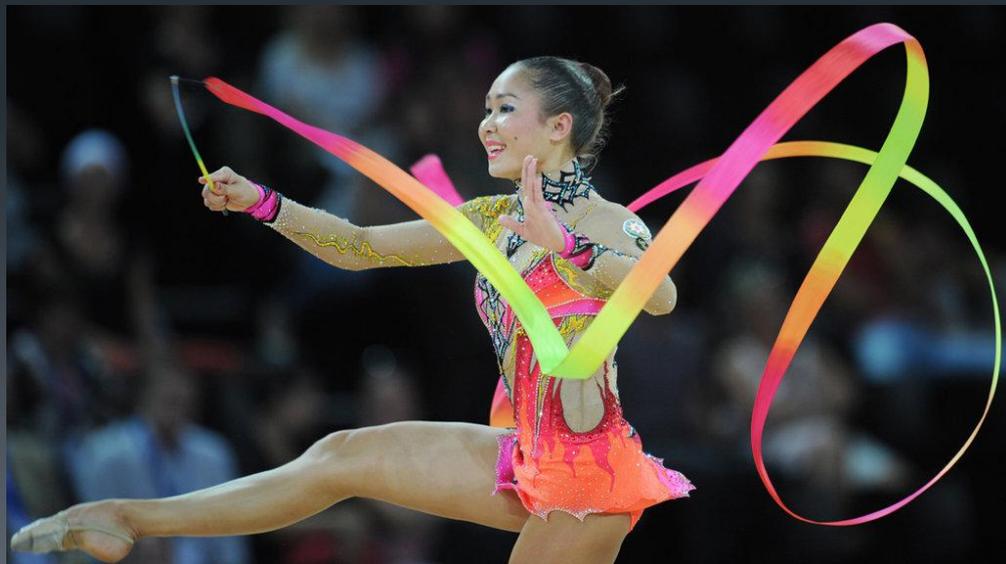
15. Чем характеризуется утомление:

- 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 во время:

- 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) уровне здравоохранения;
- г) отсутствием болезней.
-



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Правильные ответы на вопросы ЭКСПРЕСС - ТЕСТА

- 1 – а
- 2 – а
- 3 – в
- 4 – а
- 5 – в
- 6 – в,г
- 7 – в
- 8 – в
- 9 – б
- 10 – в
- 11 – а
- 12 – б
- 13 – в
- 14 – б
- 15 – б
- 16 – б
- 17 – б
- 18 – а
- 19 – в
- 20 – б
- 21 – а
- 22 – а
- 23 – в
- 24 – в
- 25 – б

24 – 25 б – «5»

18 – 23 б – «4»

13 – 17 б – «3»

БАЛЛЫ: _____



Анализ экспресс - тестов по ФК в 6 классе.

- По списку - учащихся, писало – учащихся.
- Целью данных тестов было выявление теоретических знаний по темам: «История Олимпийских игр», «Физическая культура». Результат экспресс – тестов «5» - , «4» - , «3» - , «2» - .
- Характерными ошибками можно считать следующее:
 - - нарушение терминологии;
 - - отсутствие логики в ответах;
- Работа над ошибками:
 - - индивидуальные задания по темам;
 - - составление логического плана;
 - - работа над памятью.