

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Юноши и девушки (5-6 классы)**

### **Инструкция по выполнению задания.**

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме вопросов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только один вариант.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения задания – 25 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свой класс, который Вы представляете.

**Желаем успеха!**



**1. Значение занятий физической культурой для школьников в:**

- а) укреплении здоровья и совершенствовании физических качеств,
- б) времяпровождении,
- в) обучении двигательным действиям,
- г) улучшении настроения

**2. Вид спорта известный как «королева спорта»:**

- а) Гимнастика;
- б) Плавание;
- в) Стрельба;
- г) Лёгкая атлетика

**3. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- А) 673г. До н.э в России;
- б) 776г до н.э. в Древней Греции;
- в) 367г до н.э. в Америке;
- г) 700г.до н.э. в Англии.

**4. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Владимир Путин;
- в) Хуан Антонио Самаранч;
- г) Лучано Спаллетти

**5. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

**6. Бросок, прыжок, подтягивание относятся к ...**

- а) двигательным актам;
- б) физическим качествам;
- в) двигательным действиям;
- г) физическим способностям.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

**8. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) обработать ушибленное место йодом;
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) охладить ушибленное место

**9. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.



**10. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) умеют владеть своими эмоциями.

**11. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.**

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

**12. Сколько ступеней в комплексе ГТО?**

- а) 5;
- б) 7;
- в) 9;
- г) 11.

**13. Какой показатель при оценке функционального состояния организма человека является наиболее информативным?**

- а) сила кисти;
- б) ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- в) АД (артериальное давление);
- г) ЧСС (частота сердечных сокращений)

**14. Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**15. Бег на короткие дистанции – это:**

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

**16. 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.

**17. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

**18. Как выполняются неопорные прыжки?**

- а) выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
- б) выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
- в) Таких прыжков нет.



**19. Игра « Волейбол» появилась в:**

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции.

**20. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:**

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

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

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

**22. Количество замен в футболе:**

- а) одна;
- б) четыре;
- в) три;
- г) две.

**23. 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.

**24. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу:**

- а) колонна;
- б) фланг;
- в) шеренга;
- г) круг.

**25. Сколько попыток используется при прыжках в длину?**

- а. одна.
- б. пять.
- в. три.