

## **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 незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

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 свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Желаем успеха!**

**1. Слагаемые здорового образа жизни:**

- а) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- в) гигиена, рациональное питание подготовка к будущей профессиональной деятельности
- г) режим дня, рациональное питание, двигательная активность

**2. Гибкость – это способность**

- а) выполнять движения с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- в) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;
- г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

**3. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

- а) 50-60 ударов в минуту
- б) 60-80 ударов в минуту
- в) 80-90 ударов в минуту
- г) 40-50 ударов в минуту

**4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

**5. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Сильнее, выше, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, быстрее».

**6. 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.

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

- а) «перекидной»;
- б) «согнув ноги»;
- в) «перекат»;
- г) «перешагивание».

**8. Игра «Волейбол» появилась в:**

- а) 1905 году;
- б) 1875 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

**9. К физическим качествам относятся:**

- а) вес, рост, координация;
- б) сила, красота, грация;
- в) ловкость, гибкость, выносливость;
- г) доброта, эрудиция, память.

**10. Ирина Роднина – олимпийская чемпионка, в каком виде спорта?**

- а) большой теннис;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

**11. Какова длина марафонской дистанции?**

- а) 42 км.195 м;
- б) 40 км.500 м;
- в) 43 км.300 м;;
- г) 41 км.250 м.

**12. Сколько шагов в баскетболе считается "пробежкой"?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) все ответы верны.

**13. "Фол" - это?**

- а) назначение штрафных;
- б) удаление игрока;
- в) наказание;
- г) нарушение.

**14. Татьяна Фирова - призёр олимпийских игр в?**

- а) лыжах;
- б) лёгкой атлетике;
- в) баскетболе;
- г) плавание.

**15. Когда и где состоятся ближайшие летние Олимпийские игры?**

- а) в 2020 г. в Японии;
- б) в 2022 г. в Китае;
- в) в 2020 г. в США;
- г) в 2022 г. в Англии.

**16. Как называется способ торможения при спуске с горы на лыжах?**

- а) «лесенкой»;
- б) «согнув ноги»;
- в) «ёлочкой»;
- г) «плугом».

**17. В ходьбе, в отличие от бега:**

- а) другая координация работы рук и ног;
- б) отсутствует фаза полета;
- в) присутствует цикличность движения;
- г) длиннее шаги.

**18. Какой вид спорта называют «королевой спорта»**

- а) художественная гимнастика;
- б) лёгкая атлетика;
- в) синхронное плавание
- г) лыжная эстафета

**19. Укажите снаряд, который не подходит под определение метание ...**

- а) ядро;
- б) диск;
- в) копьё;
- г) молот.

**20. В футболе за каждую команду на поле играют...**

- а) 9 человек и вратарь;
- б) 10 человек и 2 запасных вратаря;
- в) 11 человек ;
- г) 11 человек и вратарь.

## БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс \_\_\_\_\_

### Задания в закрытой форме

№	Варианты ответов				№	Варианты ответов			
вопроса					вопроса				
1	а	б	в	г	11	а	б	в	г
2	а	б	в	г	12	а	б	в	г
3	а	б	в	г	13	а	б	в	г
4	а	б	в	г	14	а	б	в	г
5	а	б	в	г	15	а	б	в	г
6	а	б	в	г	16	а	б	в	г
7	а	б	в	г	17	а	б	в	г
8	а	б	в	г	18	а	б	в	г
9	а	б	в	г	19	а	б	в	г
10	а	б	в	г	20	а	б	в	г

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри: \_\_\_\_\_