

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР
Юноши и девушки (5-6 классы)

Инструкция по выполнению задания.

Задание: выберите правильный вариант ответа из предложенных.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Время выполнения задания – 25 минут.

Все свои ответы перенесите в БЛАНК ОТВЕТОВ!

Будьте внимательны, исправление оценивается как неправильный ответ.

Желаем успехов!

1. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов

2. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канату.
- в) Бег, прыжки в воду
- г) Прыжки на батуте, борьба

3. Сколько фаз в прыжках?

- а) Четыре
- б) Одна
- в) Шесть
- г) Две

4. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть
- б) семь
- в) пять
- г) один

5. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии
- г) России

6. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия

7. В каком году и где проходила Олимпиада в России?

- а) 2011 в Москве
- б) 2014 в Сочи
- в) 2012 в Саратове
- г) 2013 в Санкт- Петербурге

8. Какие виды спорта называются командными?

- а) футбол, гандбол, баскетбол, волейбол
- б) плавание
- в) прыжки в высоту
- г) дартс

9. Гиподинамия – это:

- а) понижение двигательной активности человека;
- б) повышение двигательной активности человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание

10. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;

- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу

11. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов

12. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

13. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин

14. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти

15. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;

- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы

16. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость

17. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур

18. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки

19. Экстренное торможение на лыжах:

- а) плугом;
- б) лечь на бок или сесть(падение);
- в) переступанием;
- г) с помощью палок

20. Для определения гибкости школьника, учитель использует тест...

- а) отжимания от пола;
- б) бег 60 метров;
- в) наклон вперед из положения сидя на полу;

г) прыжок в длину с места

21. Дартс это?

- а) вид спорта;
- б) вид отдыха;
- в) способ оказания первой помощи;
- г) современный компьютер

22. Как называется ковер, на котором выступают борцы-дзюдоисты?

- а) мат;
- б) ковер-самолет;
- в) татами;
- г) холст

23. Как называется бег на короткую дистанцию?

- а) спринт;
- б) марафон;
- в) кросс по пересеченной местности;
- г) полумарафон

24. Какой предмет передают бегуны при эстафетном беге?

- а) кубик;
- б) эстафетную палочку;
- в) обруч;
- г) хлопают по ладошке

25. Сколько «фальстартов» может сделать один бегун на 100 м?

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) неограниченно

Все свои ответы перенесите в БЛАНК ОТВЕТОВ!