

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. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

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

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

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

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

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

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

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

17. 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.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

- 1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
- 2. Упражнения на точность и координацию движений.
- 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
- 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
- 5. Дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 3, 4, 5,
- б) 4, 3, 1, 5, 2,
- в) 2, 3, 4, 5, 1,
- г) 3, 4, 5, 2, 1.

21. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

- а) солнечные ванны,
- б) горячие ванны,
- в) воздушные ванны,
- г) водные процедуры,

22. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

23. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием,
- б) физическими упражнениями,
- в) физическим трудом,
- г) физическим воспитанием.

24. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

25. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс _____

Задания в закрытой форме

№	Варианты ответов				№	Варианты ответов			
вопроса					вопроса				
1	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	14	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
2	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	15	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
3	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	16	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
4	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	17	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
5	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	18	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
6	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	19	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
7	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	20	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
8	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	21	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
9	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	22	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
10	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	23	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
11	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	24	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
12	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	25	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
13	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____