

## **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. Что вы понимаете под выражением «Здоровый образ жизни».**

- А) активная трудовая деятельность в сочетании с отдыхом;
- Б) активная деятельность, направленная на улучшение и сохранение здоровья;
- В) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным соревнованиям.
- Г) выполнение утренней зарядки.

**2. Осанкой называется:**

- А) силуэт человека;
- Б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- В) упражнения для мышц спины;
- Г) исходная позиция при выполнении того или иного упражнения.

**3. Режим дня это**

- А) прогулки после школы;
- Б) чередование труда и отдыха;
- В) учеба в школе;
- Г) правильное поведение на улице и в школе.

**4. В легкой атлетике к длинной дистанции относится бег...**

- А) 60 метров;
- Б) 100 метров;
- В) 1000 метров;
- Г) эстафетный бег.

**5. Способ прыжка в длину с разбега, изучаемый в школе.**

- А) «ножницы»;
- Б) «перешагивание»;
- В) «согнув ноги»;
- Г) «парус».

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

- А) высокий;
- Б) средний;
- В) низкий;
- Г) любой.

**7. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- А) кроль на спине;
- Б) кроль на груди;
- В) баттерфляй (дельфин);
- Г) брасс.

**8. Самым быстрым способом плавания является:**

- А) кроль на груди;
- Б) брасс;
- В) баттерфляй (дельфин);
- Г) кроль на спине.

**9. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- А) 5;
- Б) 10;
- В) 6;
- Г) 7.

**10. Игрок какой зоны выполняет ввод мяча в игру в волейболе?**

- А) 6;
- Б) 1;
- В) 2;
- Г) 5.

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

- А) головой;
- Б) ногой;
- В) рукой;
- Г) туловищем.

**12. Как называют иностранного игрока в составе команды в футболе?**

- А) легионер;
- Б) пенсионер;
- В) курьер;
- Г) специалист.

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

- А) футбол;
- Б) волейбол;
- В) хоккей;
- Г) баскетбол.

**14. В какой спортивной игре нет вратаря?**

- А) футбол;
- Б) хоккей;
- В) баскетбол;
- Г) водное поло.

**15. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр?**

- А) Аристотель
- Б) Платон
- В) Пифагор
- Г) Архимед

**16. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- А) палестра;
- Б) амфитеатр;
- В) гимнасия;
- Г) стадион.

**17. Что такое быстрота?**

- А) способность передвигаться с большой скоростью;
- Б) способность быстро набирать скорость;
- В) способность быстро перемещать тело в пространстве;
- Г) способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**18. Дартс это?**

- А) вид спорта;
- Б) спортивный титул;
- В) разновидность упражнения;
- Г) разновидность мяча.

**19. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю, называется;**

- А) колонна;
- Б) интервал;
- В) шеренга;
- Г) линия.

**20. Экстренное торможение на лыжах осуществляется:**

- А) плугом;
- Б) палками;
- В) управляемым падением;
- Г) боковым соскальзыванием.

**Вы закончили выполнение задания.**

**Поздравляем!**

# БЛАНК ОТВЕТОВ

ШИФР \_\_\_\_\_

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"/>	11	<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"/>	12	<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"/>	13	<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"/>	14	<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"/>	15	<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"/>	16	<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"/>	17	<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"/>	18	<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"/>	19	<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"/>	20	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри: \_\_\_\_\_