

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 – 45 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. Здоровый образ жизни – это?

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

2. Выносливость – это способность

- а) выполнять движения быстро и 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. Какая, частота сердечных сокращений (пульс) показывает, что ученик выполняет физическую нагрузку и может продолжать её выполнять?

- а) 110 -130 ударов в минуту;
- б) 60-80 ударов в минуту;
- в) 160-180 ударов в минуту;
- г) все варианты верны.

4. Способ подъёма в гору на лыжах, изучаемый в школе:

- а) «плугом»;
- б) «полуёлочкой»
- в) «согнув ноги»;
- г) «переступанием».

5. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

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

6. Игра «Баскетбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1891 году;
- в) 1875 году;
- г) 1895 году.

7. К физическим качествам человека относятся:

- а) вес, рост, сила;
- б) ловкость, реакция, координация;
- в) гибкость, подвижность суставов, выносливость.
- г) координация, ловкость, быстрота;

8. Татьяна Фирова – призёр Олимпийских игр, в каком виде спорта?

- а) большой теннис;
- б) лыжные гонки;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

9. Какова длина марафонской дистанции?

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

10. Какое игровое действие не относится к волейболу?

- а) передача двумя руками сверху;
- б) приём двумя руками снизу;
- в) передача двумя руками от груди;
- г) верхняя прямая подача.

11. Попеременный двухшажный ход на лыжах применяется при движении:

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

12. Что считается ошибкой в баскетболе?

- а) выполнение финтов.
- б) ведения мяча двумя руками;
- в) дриблинг;
- г) передача одной рукой от плеча.

13. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

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

14. Максим Тарасов добился высоких спортивных результатов;

- а) в лёгкой атлетике;
- б) в лыжном спорте;
- в) в единоборствах;
- г) в хоккее;

15. Когда и где состоятся ближайшие летние Олимпийские игры?

- а) в 2024 г. Франция;
- б) в 2022 г. Китай;
- в) в 2023 г. США;
- г) в 2026 г. Англия.

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

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

17. "Фол" в баскетболе - это?

- а) удаление игрока;
- б) наказание;
- в) нарушение.

г) назначение штрафных;

18. В ходьбе, в отличие от бега:

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

19. Укажите спортивный снаряд, который относится к лёгкой атлетике.

- а) булава;
- б) волан;
- в) боб;
- г) молот.

20. Назовите правильный ответ: За каждую команду одновременно на поле играют...

- а) хоккей - 5 человек и вратарь;
- б) футбол - 11 человек и 1 запасных вратарь;
- в) волейбол - 6 человек и 1 «либеро» ;
- г) баскетбол - 5 человек и 1 защитник.