**5-6 - классы**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

***(единое для девушек и юношей)***

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся основной (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – 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.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Внесите свой шифр в бланке ответов.

**Желаем успеха!**

**1. Сколько колец на олимпийском флаге:**а)7  
б) 5  
в) 6  
г) 8  
**2. Девиз олимпийских игр:**а) "Олимпийцы - среди нас"  
б) "О спорт! Ты - мир!"  
в) "Быстрее, выше, сильнее!"  
г) "Олимпийцы всех стран - соединяйтесь!"  
**3. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**а) С обливания водой, имеющей температуру тела  
б) Прохладной водой  
в) Холодной водой  
г) Горячей водой  
**4. Для определения быстроты используется тест:**а) Шестиминутный бег  
б) Челночный бег  
в) Бег 300 метров  
г) Бег 1000 метров

**5. Чем характеризуется утомление:**а) Отказом от работы  
б) Временным снижением работоспособности организма  
в) Повышением ЧСС  
г) Ленью  
**6. Что понимается под закаливанием:**а) Использование солнца, воздуха и воды  
б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды  
в) Сочетание воздушных и солнечных ванн с физич. упражнениями  
**7. Как называется подстилка, смягчающая приземление при соскоках:**  
а) Гимнастический мат  
б) Туристический коврик  
в) Одеяло  
г)Матрас  
**8.Как по другому называется игра в ручной мяч:**а) Пионербол  
б) Хоккей на траве  
в) Гандбол  
г)Волейбол  
**9. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:**а) Золотая медаль  
б) Лавровый венок  
в) Кубок  
г) Оливковый венок  
**10. Вид спорта, известный как "Королева спорта":**а) Легкая атлетика   
б) Стрельба из лука  
в) Художественная гимнастика  
г) Тяжелая атлетика  
**11. Основные правила проведения закаливающих процедур заключаются:**  
а) В постепенном увеличении продолжительности процедур  
б) В постепенном увеличении воздействий холода  
в) В регулярном проведении закаливающих процедур  
г) Все вышеперечисленное  
**12. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:**а) Армреслинг   
б) Биатлон  
в) Бобслей  
г) Лыжное двоеборье  
**13. В каком году проводились Олимпийские игры в Москве?**а) 1980  
б) 1976  
в) 1984  
г) 1996  
**14. Укажите длину дистанции бега на короткие дистанции:**а) 10-100 м  
б) 30-400 м  
в) 60-500 м  
г)30-100 м  
**15. По каким причинам происходит нарушение осанки:**а) Несоблюдение режима дня  
б) Недостаточная физическая активность в течении дня  
в) Слабое развитие мышц спины  
г) Всё выше перечисленное  
**16. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол:**а) 7  
б) 6  
в) 5  
г) 4  
**17. Легкая атлетика включает в себя следующие виды упражнений:**а) Бег, плаванье, прыжок в длину  
б) Ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье  
в) Выпрыгивание вверх, ОРУ  
**18. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу?**а) шеренга  
б) фаланга  
в) колонна  
г) полоска  
**19. Размеры площадки для игры в волейбол:**а) 18\*9 м  
б) 20\*10 м  
в) 20\*20 м  
г) 15\*7 м  
**20. Правильная осанка формируется:**  
а) Сама по себе  
б) Под влиянием физических упражнений  
в) С помощью рационального питания  
г) Под влиянием гибкости позвоночного столба  
**21.Первая помощь при обморожения конечностей( рук или ног) заключается в**:  
а) Отогревании обмороженного участка в ванночке с теплой водой  
б) Растирание до восстановления чувствительности  
в) Массирование отмороженной конечности до покраснения  
г) Все вышеперечисленное  
  
**22. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:**  
а) Конь, брусья  
б) Перекладина, мостик  
в) Кольца, бревно  
г) Трос, канат  
**23. Сколько весит мяч для метания на дальность:**а) 150г.  
б) 250г.  
в) 350г.  
г) 650г.  
**24. До какого счета решающая партия в волейболе:**а) 12  
б) 15  
в) 17  
г) 25  
очков  
**25. Длина дистанции марафонского бега:**а) 30км 192мб) 35км 195м  
в) 40км 192м  
г) 42км 195м  
**26.** **Как называется строй, в котором занимающиеся расположены на одной линии, плечом к плечу?**а) шеренга  
б) фаланга  
в) колонна  
г) полоска

**27. Сколько игроков в команде по хоккею с шайбой?**

а) 7  
б) 6  
в) 5  
г) 4  
**28. Где и когда проводились первые Олимпийские игры современности?**

а) Париж, 1900 г.

б) Афины, 1896 г.

в) Лондон, 1908 г.

г) Антверпен, 1920 г.

**29. Назовите только женский гимнастический снаряд:**

а) Кольца

б) Брусья

в) Турник

г) Бревно

**30. В какой игре пользуются самым тяжёлым мячом?**

а) Футбол

б) Волейбол

в) Баскетбол

г) Гандбол