**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