

# Теоретико-методические задания по физической культуре

## *Юноши и девушки (5-6 классы)*

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

*а) на пологих склонах в основной стойке с палками;*

*б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;*

*в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;*

*г) на пологих склонах в основной стойке без палок.*

## 2. Подъем «полуёлочкой»

**выполняется:**

*а) ступающим шагом прямо на склон;*

*б) ступающим шагом наискось склона;*

*в) скользящим шагом прямо на склон*

*г) скользящим шагом наискось склона.*

### **3. Бег на короткие дистанции – это:**

*а) 200 и 400 метров;*

*б) 30 и 60 метров;*

*в) 800 и 1000 метров;*

*г) 1500 и 2000 метров.*

## 4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

*а) «ножницы»;*

*б) «перешагивание»;*

*в) «согнув ноги»;*

*г) «прогнувшись».*

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

*а) каждый год;*

*б) один раз в два года;*

*в) один раз в три года;*

*г) один раз в четыре года.*

**6. Олимпийский девиз – это:**

*а) «Быстрее, выше, сильнее»;*

*б) «Сильнее, выше, быстрее»;*

*в) «Выше, точнее, быстрее»;*

*г) «Выше, сильнее, дальше».*

**7. Строевые упражнения – это:**

*а) попеременно двухшажный ход;*

*б) низкий старт;*

*в) повороты на месте, перестроения;*

*г) верхняя подача.*

## 8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;*
- б) повороты, перестроения;*
- в) кувырки, перестроения;*
- г) упражнения с гантелями.*

## 9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;*
- б) спортивную форму;*
- в) сапоги;*
- г) халат.*

**10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

*а) играть без судьи;*

*б) сидеть в раздевалке;*

*в) быть в спортивной форме и снять все украшения;*

*г) быть в школьной форме.*

**11. Выберите родину футбола:**

*а) Франция;*

*б) Англия;*

*в) Италия;*

*г) Бразилия.*



12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;*
- б) 70-80 ударов в минуту;*
- в) 90-100 ударов в минуту;*
- г) 100-110 ударов в минуту.*

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 1 час 30 минут;*
- б) 1 час;*
- в) 40-45 минут;*
- г) 25-30 минут.*

**14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

*а) 10;*

*б) 5;*

*в) 12;*

*г) 8.*

**15. Игра « Волейбол » появилась в:**

*а) В Великобритании;*

*б) в США;*

*в) В Италии;*

*г) во Франции.*

**16. Одновременный безшажный ход применяется при движении:**

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

**17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:**

- а) не менее 10 метров;*
- б) не менее 30 метров;*
- в) не менее 20 метров;*
- г) не менее 40 метров.*

**18. Бег на длинные дистанции – это:**

*а) 400 и 800 метров;*

*б) 1000, 1500 и 2000 метров;*

*в) 100 и 200 метров;*

*г) 30 и 60 метров.*

**19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

*а) «перекидной»;*

*б) «волна»;*

*в) «флоп»;*

*г) «перешагивание».*

20. Где проходили зимние  
Олимпийские игры в 2014 году?

*а) в Москве;*

*б) в Санкт-Петербурге;*

*в) в Сочи;*

*г) в Киеве.*

21. Талисманом Олимпиады-80 в  
Москве был:

*а) тигренок Ходори;*

*б) медвежонок Миша;*

*в) пёс Коби;*

*г) зверёк Иззи.*

22. Что относится к гимнастике?

*а) ворота;*

*б) перекладина;*

*в) шиповки;*

*г) ласты.*

23. Акробатика – это:

*а) строевые упражнения;*

*б) упражнения на брусьях;*

*в) прыжок через козла;*

*г) кувырки.*

**24. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;*
- б) заниматься без учителя;*
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;*
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.*

**25. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;*
- б) волейбольным мячом;*
- в) баскетбольным мячом;*
- г) резиновым мячом.*

**26. Количество замен в футболе:**

*а) одна;*

*б) четыре;*

*в) три;*

*г) две.*

**27. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

*а) 50-60 ударов в минуту;*

*б) 70-80 ударов в минуту;*

*в) 90-100 ударов в минуту;*

*г) 100-110 ударов в минуту.*



**28. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

***а) 1 час 30 минут;***

***б) 1 час;***

***в) 40-45 минут;***

***г) 25-30 минут.***

**29. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

***а) 10;***

***б) 5;***

***в) 12;***

***г) 8.***

**30. Игра «Волейбол» появилась в:**

*а) 1905 году;*

*б) 1870 году;*

*в) 1915 году;*

*г) 1895 году.*