

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.