

Теоретико-методические задания по физической культуре.

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 «полуелочкой» 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 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.

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 бесшажный 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 будут проходить 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.