

5-6 класс

Вариант 1

Задание 01

В каком году до нашей эры появились первые исторические записи о древних Олимпийских играх?

A - 876

B - 774

C - 776

D - 767

Правильный ответ - C

Задание 02

Укажите одного из талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

A - тигр

B - леопард

C - рысь

D - снежный барс

Правильный ответ - B

Задание 03

Положить на место травмы холодный компресс и тугую повязку необходимо при:

A - растяжении

B - ушибе

C - ссадине

D - переломе

Правильный ответ - A

Задание 04

Укажите, как называется целенаправленное развитие физических качеств, необходимых для освоения и выполнения различных видов деятельности:

A - физическая подготовка

B - физическая подготовленность

C - физическое развитие

D - физическая форма

Правильный ответ - A

Задание 05

Укажите, какое упражнение можно использовать для развития силовых способностей:

A - наклоны туловища в разные стороны

B - бег на месте в быстром темпе

C - кроссовый бег до 3-5 км

D - подтягивания на перекладине

Правильный ответ - D

Задание 06

Укажите важный показатель дыхательной системы:

A - скорость бега

B - жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

C - правильная осанка

D - частота сердечных сокращений (ЧСС)

Правильный ответ - B

Задание 07

Укажите, что НЕ является ошибкой при игре в баскетбол:

А - двойное ведение

В - пробежка

С - штрафной бросок

Д - игра ногой

Правильный ответ - С

Задание 08

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением используется в беге на...

А - 1000 м

В - 100 м

С - 60 м

Д - 200 м

Правильный ответ - А

Задание 09

Укажите вид передвижения на лыжах, для которого характерна следующая техника:

«Надавить пятками ног на лыжи и, одновременно прижимая колени друг к другу, сблизить передние концы лыж, а задние развести. Поставить лыжи на внутренние ребра, руки приблизить к бедрам и слегка развести палки, оставляя их сзади».

А - подъем «елочкой»

В - скользящий ход

С - спуск в высокой стойке

Д - торможение плугом

Правильный ответ - Д

Задание 10

Укажите, сколько часов необходимо спать учащимся 5-6 классов (12-13 лет) с точки зрения ЗОЖ:

А - 8-9 часов

В - 9-9,5 часов

С - 7-8 часов

Д - 8-8,5 часов

Правильный ответ - В

Задание 11

Укажите, что относится к водным процедурам, применяемым при закаливании:

А - плавание

В - посещение бани

С - обтирание

Д - прием ванны

Правильный ответ - С

Задание 12

Укажите упражнение, которое можно использовать для развития ловкости:

А - челночный бег 3x10 м

В - бег на 2000 м

С - бег на 60 м с низкого старта

Д - шпагат

Правильный ответ - А

Задание 13

Какое испытание относится к обязательным при выполнении норм ГТО для детей 11-12 лет?

А - челночный бег

В - бег на лыжах 2 км

С - плавание на 50 м

Д - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Правильный ответ - Д

Задание 14

Упражнение, в котором выделяются фазы: разбег, отталкивание от мостика, полет и приземление, называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - Опорный прыжок / Прыжок опорный

Задание 15

Способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями рук и ног в положении лежа на спине, называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - Кроль на спине / На спине кроль

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

1. Спортивная гимнастика
2. Хоккей
3. Футбол
4. Легкая атлетика

А - Светлана Хоркина

В - Павел Дацюк

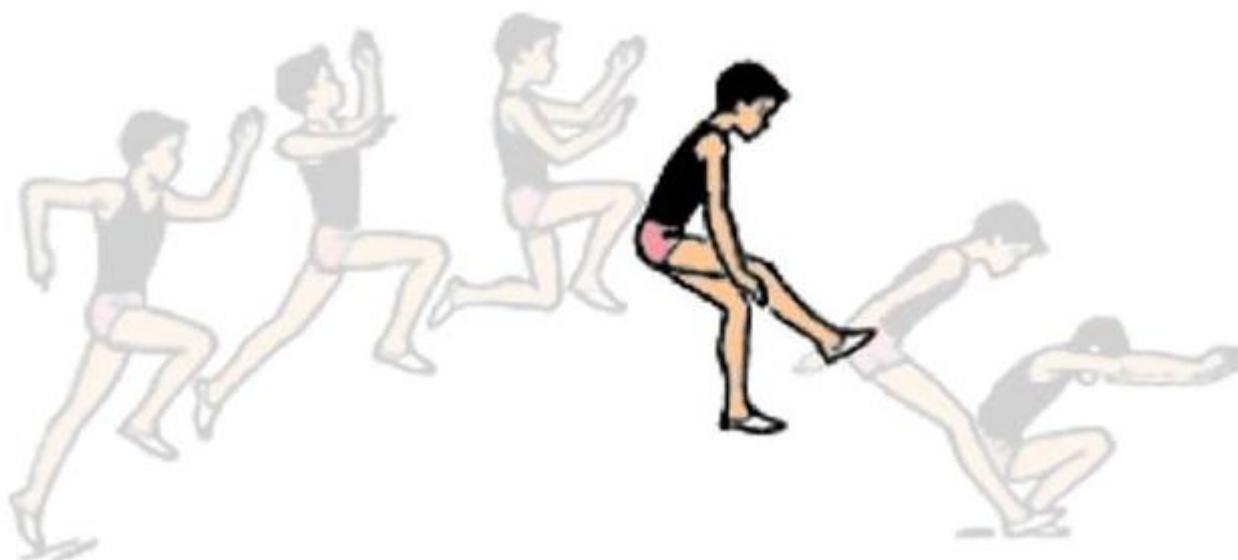
С - Александр Кержаков

Д - Юрий Борзаковский

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 D-4

Задание 17

Впишите в поле для ответа фазу прыжка, которая изображена на рисунке:



Правильный ответ - полет

Вариант 2

Задание 01

Укажите название пятиборья на древних олимпийских играх, куда входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба:

А - квадратлон

В - биатлон

С - триатлон

Д - пентатлон

Правильный ответ - D

Задание 02

Укажите город России, в котором проходили летние Олимпийские игры 1980 г.:

A - Москва

B - Челябинск

C - Казань

D - Сочи

Правильный ответ - A

Задание 03

Укажите, что необходимо сделать при ушибе:

A - промыть чистой водой, обработать перекисью водорода, смазать йодом и наложить повязку

B - наложить холодный компресс на 20-30 минут, сделать тугую повязку и придать возвышенное положение поврежденной части тела

C - промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь

D - обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать с помощью линейки, планки, рейки

Правильный ответ - B

Задание 04

Укажите смысл занятий физической культурой для школьников:

A - укрепление здоровья и совершенствование физических качеств

B - улучшение настроения

C - достижение наивысших результатов

D - времяпровождение

Правильный ответ - А

Задание 05

Укажите норматив, который использует учитель физической культуры для определения ловкости школьников:

А - подтягивание на перекладине

В - челночный бег на 3х10 метров

С - наклон вперед из положения сидя на полу

Д - бег на 100 метров

Правильный ответ - В

Задание 06

Укажите продукт, содержащий наибольшее количества белка:

А - сливочное масло

В - виноград

С - куриное мясо

Д - овсяная каша

Правильный ответ - С

Задание 07

Укажите прием в волейболе, который позволяет более точно адресовать мяч игроку своей команды:

А - нижняя боковая подача

В - прием и передача мяча сверху двумя руками

С - прием и передача мяча снизу

Д - прямая нижняя подача

Правильный ответ - В

Задание 08

Минимальное расстояние, за которое учащийся способен достичь максимальной скорости бега – это...

A - старт

B - стартовый разбег

C - ускорение

D - финиширование

Правильный ответ - B

Задание 09

Укажите способ преодоления препятствий на лыжах, для которого характерна следующая техника:

«Встать на край препятствия и сделать широкий шаг правой ногой на противоположную сторону, одновременно вынося левую руку с палкой вперед, ставя ее в снег. Оттолкнуться правой палкой и перенести через препятствия левую ногу, поднимая вверх носок лыжи».

A - чередования попеременно двухшажного с одновременно одношажным ходом

B - перешагивание широким шагом вперед

C - перешагивание широким шагом в сторону

D - перелезание через препятствие

Правильный ответ - C

Задание 10

Укажите, что относится к объективным показателям здоровья:

A - аппетит

B - самочувствие

C - настроение

D - ЧСС (частота сердечных сокращений)

Правильный ответ - D

Задание 11

Укажите, чему способствуют солнечные ванны:

A - профилактике простудных заболеваний

B - повышению образования в коже витамина D

C - повышению тонуса сосудов

D - укреплению нервной системы

Правильный ответ - B

Задание 12

Укажите упражнение, которое лучше всего развивает выносливость:

A - бег на 60 м

B - мост

C - бег на 2000 м

D - челночный бег

Правильный ответ - C

Задание 13

Какой обязательный тест сдают только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО?

A - прыжок в длину с разбега

B - подтягивание из виса на высокой перекладине

C - бег на 30 м

D - метание мяча весом 150 г

Правильный ответ - B

Задание 14

Танцевальный шаг, являющийся подводящим упражнением к шагу галопа, называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - приставной

Задание 15

Стиль плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды называется _____.

Впишите верное название в поле для ответа.

Правильный ответ - брасс

Задание 16

Укажите соответствие между спортсменом и видом спорта:

1. Футбол
2. Фигурное катание
3. Хоккей
4. Легкая атлетика

A - Лев Яшин

B - Илья Авербух

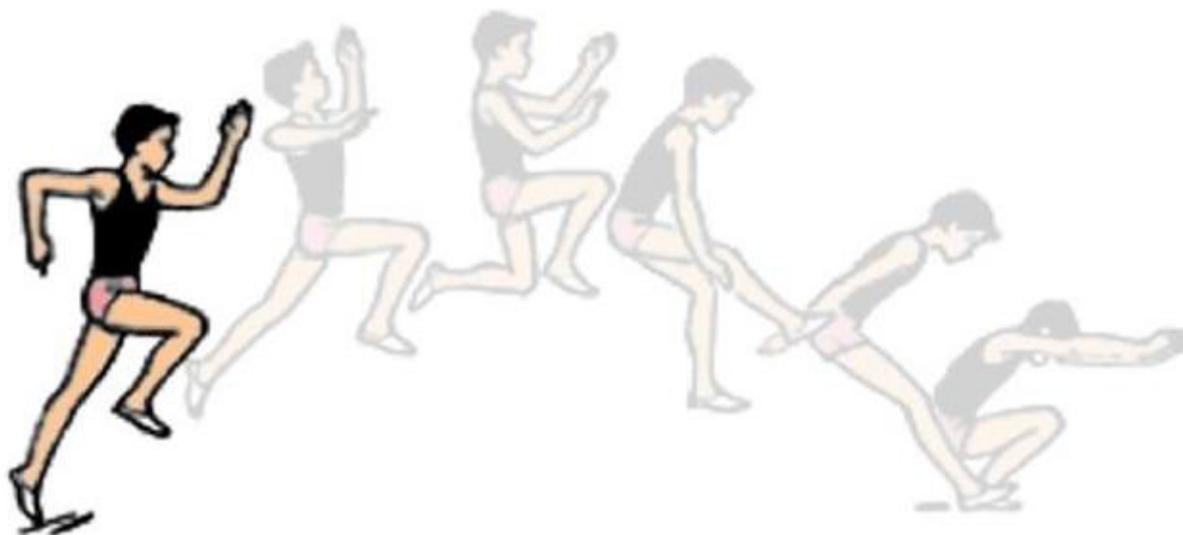
C - Павел Буре

D - Елена Исинбаева

Правильный ответ - A-1 B-2 C-3 D-4

Задание 17

Впишите в поле для ответа фазу прыжка, которая изображена на рисунке:



Правильный ответ - отталкивание