



12 апреля 2012 года

5–6 классы

Задание 1. Олимпиец

1. В этом городе в 2012 году будут проводиться



- А) зимние олимпийские игры;
- Б) летние юношеские олимпийские игры;
- В) летние олимпийские игры;
- Г) зимние юношеские олимпийские игры.

2. Впервые древние олимпийские игры стали проводиться в ...



- А) X веке до н.э.;
- Б) IX веке до н.э.;
- В) XI веке до н.э.;
- Г) VIII веке до н.э.

3. Девиз Олимпийских игр –

- А) «Быть сильнее и быстрее»;
- Б) «Быстрее, выше, сильнее»;
- В) «Выше, быстрее, сильнее»;
- Г) «Быстрее к победе».

4. Елена Исинбаева – чемпионка Олимпийских игр в легкой атлетике. Определите, в каком виде легкой атлетике?

- А) спринт;
- Б) прыжки с шестом;
- В) прыжки в длину с разбега;
- Г) многоборье.

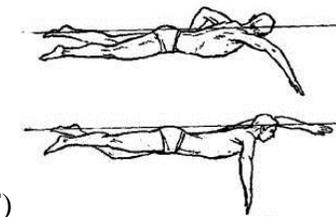
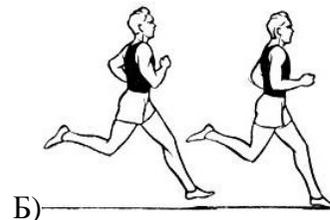
5. Какая из перечисленных спортивных дисциплин не относится к зимним видам спорта?

- А) хаф-пайп;
- Б) маунтинбайк;
- В) бордеркросс;
- Г) слоупстайл.

Лист 1

5–6 класс

6. Какую дисциплину летних олимпийских игр называют «Королевой спорта»?



Задание 2. Спортивный теоретик

7. Выбери группу, включающую только русские народные игры и виды спорта.

- А) лапта, бочча, волейбол;
- Б) городки, корфбол, шашки;
- В) рукопашный бой; лапта; городки;
- Г) футбол, лапта, баскетбол.

8. Как называется лыжный ход, представленный на рисунке?



- А) коньковый ход;
- Б) скользящий шаг;
- В) двухшажный ход;
- Г) переменный шаг.

9. Регулярные занятия физической культурой способствуют снижению частоты сердечных сокращений в покое у здорового, тренированного человека.

- А) ниже 60 ударов в минуту;
- Б) 70-80 ударов в минуту;
- В) 90 ударов в минуту;
- Г) 100 ударов в минуту.

10. На ваш уровень физической подготовленности главным образом влияет ...

- А) развитие силы, быстроты, выносливости;
- Б) техника выполнения двигательного действия;
- В) образ жизни;
- Г) показатель физического развития.

11. Переносимость выполненных физических упражнений на занятиях физической культурой объективно можно оценить с помощью ...

- А) самочувствия;
- Б) частоты сердечных сокращений;
- В) времени выполнения упражнения;
- Г) настроения.

12. Для снижения количества травм у школьников на занятиях физическими упражнениями необходимо ...

- А) следовать указаниям учителя;
- Б) не переоценивать свои возможности;
- В) владеть своими эмоциями;
- Г) владеть навыками выполнения движений.

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...

- А) горячей водой;
- Б) теплой водой;
- В) водой, имеющей температуру тела;
- Г) прохладной водой.



Задание 3. Спортивный практик

14. Комплекс общеразвивающих упражнений заканчивается ...

- А) беговыми упражнениями;
- Б) ходьбой на месте;
- В) прыжками;
- Г) упражнениями для мышц рук.

15. Физические упражнения оказывают оздоровительный эффект при частоте сердечных сокращений ...

- А) свыше 200 ударов в минуту;
- Б) свыше 140 ударов в минуту;
- В) свыше 160 ударов в минуту;
- Г) до 120 ударов в минуту.

16. Часть занятия физической культурой, в которой используются ходьба с восстановлением дыхания и подведение итогов...

- А) вводная;
- Б) подготовительная;
- В) основная;
- Г) заключительная.

17. Обязательное упражнение, которое следует использовать для профилактики нарушений осанки –

- А) лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке;
- Б) наклоны туловища вправо и влево, руки на поясе;
- В) лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях;
- Г) приседания с разведением коленей в стороны, не отрывая спины от стены.

18. Определите, для обучения какому акробатическому упражнению представлен комплекс упражнений:

1. Из положения лежа на спине головой к гимнастической стенке взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги, колени к груди и вернуться в И.П.

2. Из того же И.П., сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки.

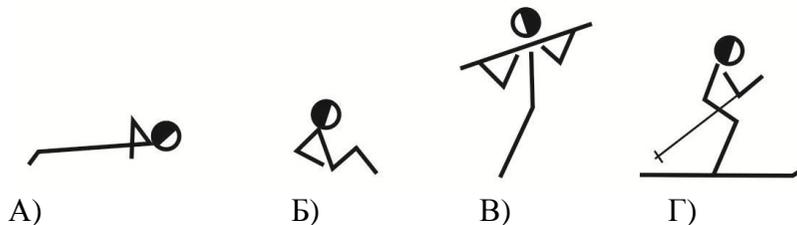
3. То же, но разгибая ноги, коснуться стенки как можно выше.

- А) кувырок вперед;
- Б) мост;
- В) стойка на лопатках;
- Г) стойка на голове.

19. Для сохранения здоровья школьникам вашего возраста необходимо двигаться каждый день ...

- А) 1–2 часа;
- Б) 2,5–3 часа;
- В) 5–6 часов;
- Г) 30 мин.

20. Выберите упражнение для развития силы мышц рук и плечевого пояса.



21. Упражнения для профилактики плоскостопия следует выполнять ...

- А) несколько раз в день; В) 3 раза в месяц;
 Б) 2 раза в неделю; Г) 1 раз в четверть.

22. Тестом «наклон вперёд из положения сидя» определяется...

- А) быстрота; В) скоростная сила;
 Б) динамическая сила; Г) гибкость.

23. Какие нарушения здоровья могут возникнуть при неправильном положении ученика на уроках в школе?

- А) нарушение осанки; В) гиподинамия;
 Б) ожирение; Г) нарушения обмена веществ.

Задание 4. Спортивный судья

24. Система упражнений, связанная с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия спортсменом, называется

- А) спортивной аэробикой; В) художественной гимнастикой;
 Б) акробатикой; Г) прыжки на батуте.

25. В данной спортивной игре продолжительность игры составляет



- А) 2x20 мин;
 Б) 4x10 мин;
 В) 4x12 мин;
 Г) 3x15 мин.

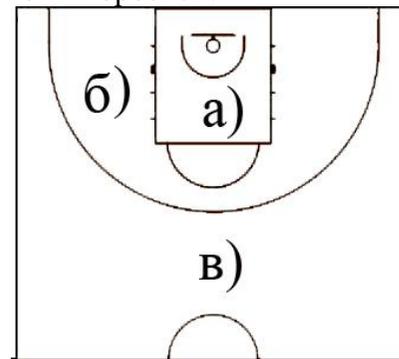
26. Какая из линий не относится к разметке игровой площадки в баскетболе?

- А) лицевая; В) штрафного броска;
 Б) зона подачи; Г) боковая.

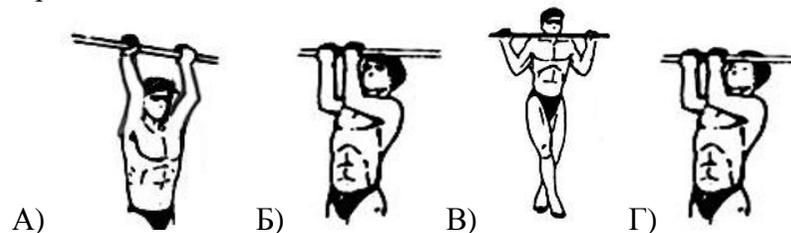
28. На соревнованиях по легкой атлетике в помещении, какая беговая дистанция проводится по прямой дорожке?

- А) 100 м; Б) 200 м; В) 400 м; Г) 600 м

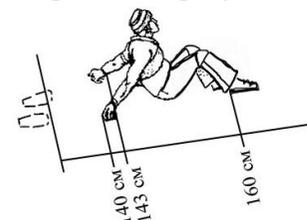
27. Какая из зон на баскетбольной площадке является зоной двух очковых бросков?



29. Какая из попыток может быть засчитана при выполнении подтягивания на перекладине?



30. Определите результат попытки прыжка в длину с места.



- А) 140 см;
 Б) 143 см;
 В) 160 см;
 Г) попытка не засчитывается.