

Теоретические задания по физической культуре 6 классФамилия Имя Заидукова Кристина

1. **Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю, называется**
 - а) линия
 - б) шеренга
 - в) интервал
2. **Дартс**
 - а) разновидность упражнения
 - б) разновидность мяча
 - в) вид спорта
3. **Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры использует норматив:**
 - а) бег на 100 метров
 - б) подтягивание на перекладине
 - в) наклон вперед из положения сидя на полу
4. **До какого счета ведется игра волейбол**
 - а) до 15 очков
 - б) до 25 очков
 - в) до 30 очков
5. **Кого допускали к участию в Олимпийских Играх в Древней Греции**
 - а) лишь свободных мужчин греков
 - б) и женщин, и мужчин греков
 - в) всех желающих без ограничений
6. **Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека**
 - а) 60-80 ударов в минуту
 - б) 50-60 ударов в минуту
 - в) 25-30 ударов в минуту
7. **Как называется специальная обувь для бега**
 - а) чешки
 - б) шиповки
 - в) бутсы
8. **В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 5 игроков**
 - а) футбол
 - б) баскетбол
 - в) регби
9. **Гиподинамия**
 - а) пониженное артериальное давление
 - б) спад двигательной деятельности
 - в) недостатка витаминов в человеческом организме
10. **Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

- а) гимнастика
- б) легкая атлетика
- в) волейбол

11. Что такое кросс?

- а) бег на длинную дистанцию
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег 3*10

12. Вид вращательного перемещения в гимнастике через голову, при котором происходит последовательное касание частями тела опорной поверхности, называется

- а) акробатика
- б) кувырок
- в) березка

13. Назовите страну — родину Олимпийских игр?

- а) Греция
- б) Олимпия
- в) Рим
- г) Италия

14. Назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи в 2014 году?

Собака Майма

15. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я - победитель»

16. Как называется ошибка, при которой кто-нибудь из бегунов приподнимет руки или ноги от земли до команды «Марш!»?

- а) фальстарт
- б) фол
- в) стартер

17. Соотнеси определение с понятием

1	зарядка	1	Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости
2	лыжные гонки	2	Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину
3	лёгкая атлетика	3	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов
4	баскетбол	4	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании
5	физкульт-	5	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает

30 | 1 5. | 4 2

6	минутка	6	разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день
---	---------	---	---

18. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью
 1 б) положить холодный компресс
 в) перевязать ушибленное место бинтом

19. Термин «Олимпиада» в античные времена означал

- а) собрание спортсменов в одном полисе.
 б) четырёхлетний период
 в) год проведения Олимпийских игр.
 г) олимпийские соревнования.

20. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
2. Потягивания
3. Бег с переходом на ходьбу
4. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
5. Прыжки

- а) 2,4,1,5,3
 б) 4,5,1,3,2
 в) 2,5,4,1,3
 г) 5,2,3,4,1