**Теоретические задания по физической культуре 5 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Что такое спринтерский бег?**

а) бег на короткие расстояния

б) бег на длинные расстояния

в) бег на средние расстояния

г) бег перебежками

**2. Какие двигательные маневры используются в баскетболе?**

а) скачки

б) бег

в) прыжки

г) ведения

**3. Из перечня вариантов выберите тот, в котором указано правильные размеры волейбольного поля:**

а) 4х5 м

б) 9х18 м

в) 10х15 м

г) 8х12 м

**4.  Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?**

а) ведение мяча руками

б) заброс мяча под кольцом

в) заброс мяча в корзину ногой

г) кидание мяча в кольцо

**5. Как называется состояние здоровья, при котором в организме человека не хватает витаминов?**

а) бактериоз

б) авитаминоз

в) ацидоз

г) гельминтоз

**6. Кто такие «олимпионики»?**

а) судьи Олимпийских Игр

б) победители олимпиады

в) население Олимпии

г) участники школьной олимпиады по физкультуре

**7. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

 а) 5 лет;

 б) 4 года;

 в) 2 года;

 г) 3 года.

**8. Пять олимпийских колец символизируют:**

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз, дружбу континентов

г) каждое из пяти колец символизирует континент нашей планеты

**9. Назовите средства закаливания** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10**. Назовите страну — родину Олимпийских игр?**

а) Греция

б) Олимпия

в) Рим

г) Италия

**11. Назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи в 2014 году?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;  
б) к волейболу;  
в) к настольному теннису;  
г) к футболу.

**13.  Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!

б) «Самый сильный и выносливый»

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!

г) «Я -победитель»

**14.**  **Гибкость это -**а) способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз  
б) способность управлять своими чувствами и эмоциями  
в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

**15. ОРУ – расшифровка.**

а) организация упражнений

б) общественное развитие учащихся

в) обще-развивающие упражнения

г) основное развитие учеников

**16. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**17. Другое название этих упражнений – пресс, отжимание**

а) сгибание рук, поднимание туловища

б) поднимание туловища, сгибание и разгибание рук

в) туловища поднимание, разгибание и сгибание рук

г) поднимание головы, разгибание рук

**18.  При помощи какого теста определяется развитие выносливости:**а) кросс 3000 метров   
б) упражнения на пресс  
в) челночный бег 3х10 м

**19. Чем характеризуется утомление?**а) повышение работоспособности  
б) снижение работоспособности  
в) повышенное потоотделение

**20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:**

а) звучит свисток, игра останавливается;

б) игра продолжается;

в) игрок удаляется.

**Теоретические задания по физической культуре 6 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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) недостача 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?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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-  минутка | 5 | Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день |

18**. Что делать при ушибе?**

    а) намазать ушибленное место мазью

    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