

5-6 класс

Вариант 1

Задание 01

Укажите, как называлась дистанция для бега во время древних олимпийских игр:

А - пентатлон

В - агон

С - стадий

Д - панкратион

Правильный ответ - С

Задание 02

Одним из талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г. был ...

А - тигр

В - леопард

С - рысь

Д - снежный барс

Правильный ответ - В

Задание 03

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

А - растяжении

В - ушибе

С - ссадине

Д - переломе

Правильный ответ - А

Задание 04

Укажите процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни:

А - физическая подготовка

В - физическая подготовленность

С - физическое развитие

Д - физическая форма

Правильный ответ - С

Задание 05

Укажите упражнение для развития быстроты:

А - наклоны туловища в стороны

В - бег на месте с энергичными движениями рук и ног

С - кросс по пересеченной местности до 3-5 км

Д - подтягивание на перекладине

Правильный ответ - В

Задание 06

Признаком правильной осанки является:

А - голова запрокинута назад

В - симметричные правые и левые стороны тела

С - запавшая грудная клетка

Д - отсутствие плоскостопия

Правильный ответ - В

Задание 07

Укажите, с какого приема начинается игра в волейбол:

А - передача мяча сверху двумя руками

В - прием мяча снизу

С - прямая нижняя подача

Д - передача мяча снизу

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 - 400 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 показатели физического развития, которые учитывают при самонаблюдении:

А - длина стопы, окружность шеи, окружность грудной клетки

В - частота сердечных сокращений, артериальное давление

С - длина тела, масса тела, окружность грудной клетки

Д - окружность талии, обхват бицепса

Правильный ответ - С

Задание 11

К водным процедурам, применяемым при закаливании, относится...

А - плавание

В - посещение бани

С - обтирание

Д - прием ванны

Правильный ответ - С

Задание 12

Укажите упражнение, которое развивает выносливость:

А - челночный бег

В - кроссовый бег

С - бег 60 м с низкого старта

Д - эстафетный бег

Правильный ответ - В

Задание 13

Укажите испытание, которое 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

D - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Правильный ответ - D

Задание 14

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Выполнение любого вида кувырка начинается с положения...

Правильный ответ - упор присев

Задание 15

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

Способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями рук и ног, называется...

Правильный ответ - кроль

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

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

A - Светлана Хоркина

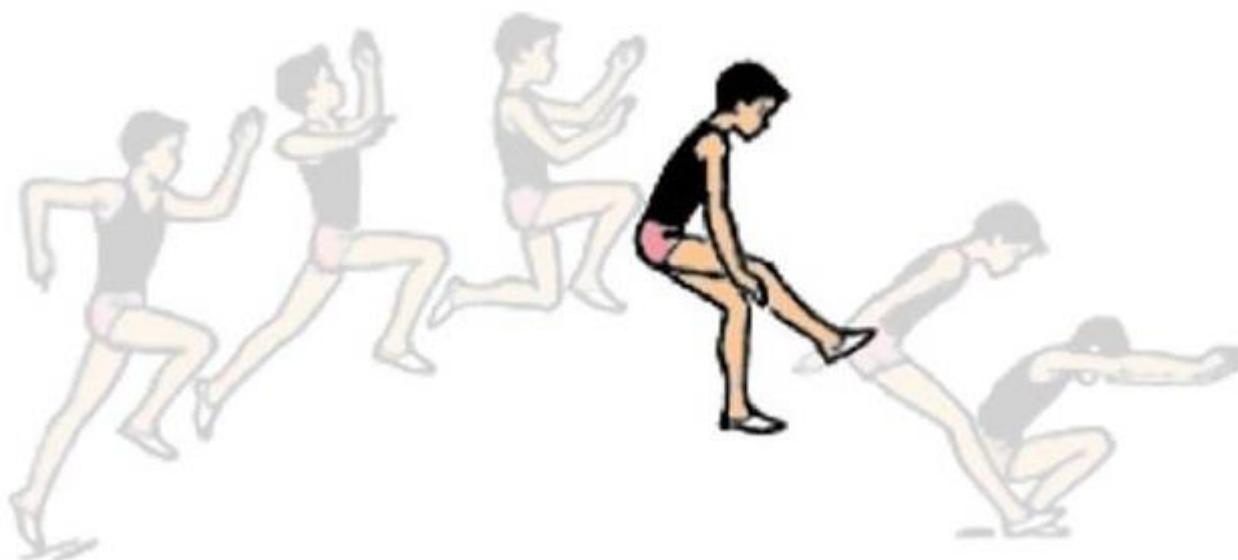
B - Павел Дацюк

C - Александр Кержаков

D - Юрий Борзаковский

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 - полет

Вариант 2

Задание 01

Укажите, как называлось пятиборье на древних олимпийских играх, куда входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба:

А - пентатлон

В - биатлон

С - триатлон

Д - квадратлон

Правильный ответ - А

Задание 02

Укажите город России, в котором проходили зимние Олимпийские игры 2014 г:

А - Москва

В - Санкт-Петербург

С - Казань

Д - Сочи

Правильный ответ - **Д**

Задание 03

Укажите, что необходимо сделать при ушибе:

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

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

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

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

Правильный ответ - **В**

Задание 04

Укажите смысл занятий физической культурой для школьников:

А - укрепление здоровья и совершенствование физических качеств

В - времяпровождение

С - достижение наивысших результатов

Д - улучшение настроения

Правильный ответ - **А**

Задание 05

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

А - подтягивание на перекладине

В - бег на 30 метров

С - наклон вперед из положения сидя на полу

Д - бег на 100 метров

Правильный ответ - С

Задание 06

Укажите продукт, содержащий наибольшее количества белка:

А - сливочное масло

В - куриное мясо

С - виноград

Д - овсяная каша

Правильный ответ - В

Задание 07

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

А - прямая нижняя подача

В - прием и передача мяча снизу

С - прием и передача мяча сверху двумя руками

Д - нижняя боковая подача

Правильный ответ - С

Задание 08

Укажите минимальное расстояние, за которое учащийся способен достичь максимальной скорости бега:

А - стартовый разбег

В - старт

С - ускорение

D - финиширование

Правильный ответ - А

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 в сторону

C - перешагивание широким шагом вперед

D - перелезание через препятствие

Правильный ответ - B

Задание 10

К субъективным показателям здоровья относятся...

A - аппетит

B - ЧСС

C - ЖЕЛ

D - масса тела

Правильный ответ - А

Задание 11

Солнечные ванны способствуют...

A - профилактике простудных заболеваний

B - повышению тонуса сосудов

С - повышению образования в коже витамина D

D - укреплению нервной системы

Правильный ответ - С

Задание 12

Укажите упражнение, которое лучше всего развивает гибкость:

A - планка

B - мост

C - вис на перекладине

D - челночный бег

Правильный ответ - B

Задание 13

Укажите обязательный тест, который сдают только мальчики, чтобы получить Знак отличия ГТО:

A - прыжок в длину с разбега

B - бег на 30 м

C - подтягивание из виса на высокой перекладине

D - метание мяча весом 150 г

Правильный ответ - C

Задание 14

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

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

Правильный ответ - приставной

Задание 15

Впишите пропущенное слово/словосочетание в поле для ответа:

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

Правильный ответ - брасс

Задание 16

Установите соответствие между спортсменом и видом спорта:

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

А - Андрей Аршавин

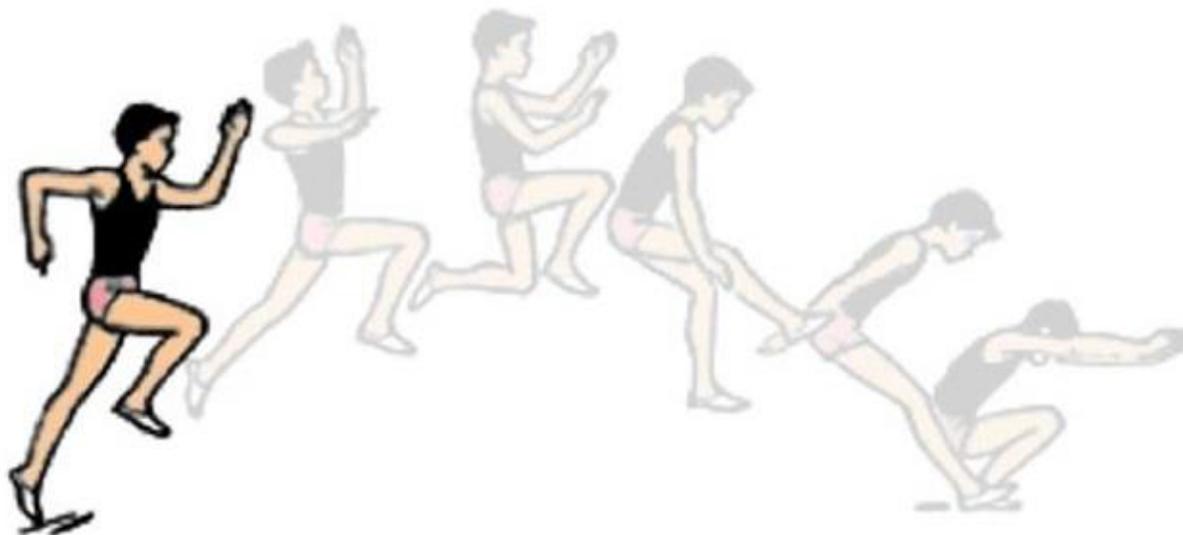
В - Максим Траньков

С - Павел Буре

Д - Елена Исинбаева

Правильный ответ - А-1 В-2 С-3 Д-4

Задание 17



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

Правильный ответ - отталкивание