**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР***

***Время выполнения заданий 45 минут***

***Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 30.***

***Максимальное количество «зачетных баллов»-30***

**Инструкция по выполнению задания**

*Вам предлагаются тестовые задания, включающие 16 вопросов, представленные в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильный ответ оценивается в 1 балл с 1 по 13 и 14 вопрос, в 4 балла 15 вопрос, 12 баллов - 16 вопрос.*

*Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов. Правильным является только одно - то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г», «д», «е».*

*Также утверждения представлены и в открытой форме, то есть без предложенных вариантов. Вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово в бланк ответов.*

*Задания на соответствие. Необходимо выполнить соотнесение понятий и определений.*

*Задания с иллюстрациями двигательных действий (пиктограммы).*

*Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.*

*Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.*

*Желаем успеха!*

***Выберите единственное верное утверждение.***

**1. Кто такие «олимпионики»?**

а) судьи Олимпийских Игр;

б) победители олимпиады;

в) население Олимпии;

г) участники школьной олимпиады по физкультуре.

**2. Физические упражнения могут использоваться в различных формах:**

а) утренняя гимнастика;

б) самостоятельная организация занятий физическими упражнениями;

в) различные подвижные игры на свежем воздухе;

г) уроки физкультуры в школе;

д) туристические походы;

е) **Всё выше перечисленное верно.**

**3. Вид прыжков через козла, предусмотренный школьной программой 5-6 класса:**

а) с поджатыми ногами

б) с согнутыми ногами;

в) с прямыми ногами;

г) «ноги врозь».

**4. Для выполнения беговых упражнений предназначено следующее место:**

а) сырой грунт;

б) ровная беговая дорожка;

в) скользкая аллея;

г) песчаная тропа.

**5. Утомление - это…….:**

а) длительная потеря трудоспособности;

б) периодическое ухудшение физических показателей;

в) временная потеря работоспособности;

г) постоянный функциональный сбой организма.

**6**. **Выберите из списка тот вид двигательного действия, который способствует развитию выносливости:**

а) челночный бег;

б) бег на короткие расстояния;

в) бег на длинные расстояния;

г) барьерный бег.

**7. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?**

а) полезно, постоянно, прекрасно;

б) постоянно, постепенно, последовательно;

в) повторимо, постепенно, правильно;

г) просто, переносимо, понемногу.

**8. Запрещенный прием в правилах игры «баскетбол»:**

а) ведение мяча поочередно руками;

б) бросок мяча в кольцо соперника из любой точки площадки;

в) бросок мяча в корзину с трех - четырех шагов разбега;

г) бросок мяча в кольцо с места.

**9. Занятия этим видом спорта оказывают значительный эффект на выработку силы:**

а) бобслей;

б) тяжелая атлетика;

в) бадминтон;

г) бокс.

**10. Строевые упражнения – это:**

а) - групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности;

б) упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально школьниками;

в) совокупность специальных упражнений акробатики и гимнастики, взаимосвязанных композиционным законом;

г) все ответы верные.

**11. Прочитай текст. Какой игровой вид спорта представлен в тексте?** Командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек ведут игру на площадке размером 18×9м. Игроки одной команды стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперника так, чтобы те не могли возвратить его обратно.

а) волейбол;

б) гандбол;

в) баскетбол;

г) бадминтон.

**12. Рассмотрите внимательно картинку и укажите, какой вид строя изображен на ней:**



а) ряд;

б) линия;

в) шеренга;

г) нет верного ответа.

**13. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:**

а) старт, отталкивание, размах, финиш

б) разбег, толчок, полет, приземление

в) забег, полет, разбег, замедление

г) старт, толчок, забег, финиш

***Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.***

**14. Опорно - двигательная система состоит из -------------- и -------------------**

***Задания на соответствие (соотнесение понятий и определений)***

**15. Морально-волевые качества – это совокупность тех качеств, которые необходимы для достижения поставленных целей.**

**Соотнесите в таблице понятия с определением и проставьте ответы в бланк ответов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Настойчивость** | **1** | - готовность человека идти к достижению цели, преодолевая трудности. |
| **Б** | **Смелость** | **2** | - умение сдерживать эмоции, агрессию, которая может разжечь конфликт. |
| **В** | **Организованность** | **3** | - стремление достичь намеченной цели, активное преодолевая препятствия. |
| **Г** | **Выдержка** | **4** | - это способность эффективно распределять силы и время, это дисциплина и самодисциплина, ответственность. |

***Задания с иллюстрациями двигательных действий (пиктограммы).***

**16. С помощью картинок-пиктограмм запишите в бланк ответов следующие гимнастические движения и положения тела:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **А** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\прыжок согнув ноги.jpg** | **Г** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\упор лежа на предплечье.png** |
| **Б** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\наклон.jpg** | **Д** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\выпад.png** |
| **В** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\полуприсед.png** | **Е** | **C:\Users\mstem\Desktop\Перспектива\5-6\1639329634_33-papik-pro-p-zaryadka-klipart-35.png** |