

5-6 классы.

1. Известная Челябинская спортсменка, в честь которой назван стадион в нашем городе.

А. Лидия Скобликова **Б. Елена Елесина** В. Екатерина Гамова Г. Светлана Ишмуратова

2.1. Соревнования по лёгкой атлетике проводятся в спортивной ходьбе, беге, прыжках, метаниях, многоборье. В каких видах лёгкой атлетики судейская коллегия состоит из старшего судьи, двух судей-измерителей и секретаря?

А. ходьба Б. бег **В. прыжки** Г. метания

2.2. Соревнования по лёгкой атлетике проводятся в спортивной ходьбе, беге, прыжках, метаниях, многоборье. В каких видах лёгкой атлетики бригада судей состоит из старшего судьи, судей-измерителей и секретаря?

А. ходьба Б. бег **В. прыжки** Г. метания

3.1. Юношеские состязания впервые включены в программу Олимпийских Игр древности в...

а. 736 г. до н.э. б. 637 г. до н.э. **в. 632 г. до н.э.** г. 630 г. до н.э.

3.2. Какие послабления были сделаны для юношей на Олимпийских Играх древности?

а. бежали всего одну дистанцию **б. дистанция бега составляла половину длины беговой дорожки и диск был легче, чем у взрослых** в. можно было участвовать только в одном каком-нибудь виде г. послаблений не было.

4.1. В конце 19 – начале 20 века в России начали проводить соревнования по различным видам спорта. Какой из указанных вариантов верный?

а. в 1895 году в Петербурге состоялся первый футбольный матч б. в 1900 году в Москве прошёл первый турнир по хоккею в. в 1902 году в Казани впервые соревновались пловцы г. в 1910 году в Челябинске состоялись первые соревнования по бегу.

4.2. В начале 20 века в России и в СССР начали проводить соревнования по различным видам спорта. Какой из указанных вариантов верный?

а. с 1900 проводятся соревнования по гимнастике б. с 1910 года проводятся соревнования по лёгкой атлетике в. с 1920 года проводятся соревнования по борьбе г. **с 1925 года проводится чемпионат страны по волейболу.**

5.1. Клуб «Белые медведи» Челябинск по хоккею играет в ... а. КХЛ б. **МХЛ** в. НХЛ г. ВХЛ

5.2. Женский клуб «Белые медведицы» по хоккею играет в ... а. КХЛ б. МХЛ в. **ЖХЛ** г. ВХЛ

6.1. Что обозначает аббревиатура ОКР?

А. Олимпийский кабинет России Б. Олимпийский кабинет Румынии. В. **Олимпийский комитет России.** Г. Особенности комплексного развития.

6.2. ОКР пропагандирует в Российской Федерации

А. принципы олимпийского движения Б. способствует развитию высших достижений и массового спорта В. способствует предотвращению применения допинга спортсменами Г. **все варианты ответов верные.**

7.1. Какой вариант ответа соответствует понятию «правильная осанка»?

А. голова прямо, плечи развёрнуты Б. живот подтянут В. правая и левая стороны тела расположены симметрично Г. **все варианты ответов верные.**

7.2. Какой вариант ответа соответствует понятию «неправильная осанка»?

А. голова излишне запрокинута назад или опущена вперёд Б. плечи сведены вперёд, спина сутулая В. грудная клетка запавшая, живот выпячен Г. **все варианты верные.**

8.1. Существует четыре типа темперамента человека. Укажите какое из указанных определений соответствует тому или иному темпераменту.

1. холерик 2. сангвиник 3. флегматик 4. меланхолик

А. сильный, быстрый, уравновешенный Б. неуравновешенный, сильный, быстрый, преобладает возбуждение

1. 1-А, 2-Б 2. **1-Б, 2-А** 3. 3-А, 4-Б 4. 3-Б, 2-А

8.2. Существует четыре типа темперамента человека. Укажите какое из указанных определений соответствует тому или иному темпераменту.

1. холерик 2. сангвиник 3. флегматик 4. меланхолик

А. сильный, уравновешенный, медленный Б. слабый, неуравновешенный, медленный

1. 1-А, 2-Б 2. 1-Б, 2-А 3. **3-А, 4-Б** 4. 3-Б, 4-А

9.1. Человеческий организм состоит из а) опорно-двигательной, б). пищеварительной,

в). кровеносной, г). дыхательной, д). выделительной, е). нервной, ж). эндокринной

систем. Какой системе соответствует определение: «Физические упражнения помогают этой системе справляться с очищением организма»?

1. б 2. в 3. д 4. ж

9.2. Человеческий организм состоит из а) опорно-двигательной, б). пищеварительной, в). кровеносной, г). дыхательной, д). выделительной, е). нервной, ж). эндокринной систем. Какой системе соответствует определение: «Благодаря различным железам внутренней секреции эта система вырабатывает и выделяет в кровь гормоны»?

1. б 2. в 3. д 4. ж

10.1. Разнообразные формы использования двигательной активности в течение недели у учащихся 5-6 классов составляют....

а. 5-7 часов или 1 – 1,5 часа в день б. **10-12 часов или 1,4-1,7 часов в день** в. 15 часов или 2 часа в день г. 16-20 часов или 2,5 часа в день

10.2. Для самостоятельных занятий физическими упражнениями лучшее время дня подходит

а. первая половина дня, продолжительность 20-30 минут б. **вторая половина дня, продолжительность 20-30 минут** в. б. первая половина дня, продолжительность 60 минут г. б. вторая половина дня, продолжительность 60 минут

11.1. В пище содержатся белки, жиры, углеводы. Какое из приведённых определений соответствует белкам? Белки

а. **являются важной частью организма, служат основным материалом для строительства клеток и тканей организма; требуется 2-2,5 г на 1 кг массы тела**

б. служат источником энергии, поддерживают высокую работоспособность; потребность составляет 100-120 г в сутки

в. основной источник энергии, интенсивно используются клетками головного мозга, богаты клетчаткой.

11.2. В пище содержатся белки, жиры, углеводы. Какое из приведённых определений соответствует жирам? Жиры

а. являются важной частью организма, служат основным материалом для строительства клеток и тканей организма; требуется 2-2,5 г на 1 кг массы тела

б. **служат источником энергии, поддерживают высокую работоспособность; потребность составляет 100-120 г в сутки**

в. основной источник энергии, интенсивно используются клетками головного мозга, богаты клетчаткой.

12.1. В пищи содержатся минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Какое из приведённых определений соответствует минеральным веществам? Минеральные вещества

а. входят в состав ферментов и гормонов

б. регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость организма болезнетворным микробам, улучшают работоспособность

в. входят в состав клеток и тканей организма, необходимы для образования крови и пищеварительных соков

12.2. В пищи содержатся минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Какое из приведённых определений соответствует микроэлементам? Микроэлементы

а. входят в состав ферментов и гормонов

б. регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость организма болезнетворным микробам, улучшают работоспособность

в. входят в состав клеток и тканей организма, необходимы для образования крови и пищеварительных соков

13.1. Какая из травм, полученных во время занятий физическими упражнениями соответствует определению: «...сопровождается болью и образованием припухлости на месте травмы; на травмированное место накладывают холодный компресс и тугую повязку»?

а. ушиб... **б. растяжение мышц ...** в. вывих ...

13.2. Какая из травм, полученных во время занятий физическими упражнениями соответствует определению: «... сопровождается резкой болью при движении; повреждённой конечности обеспечить покой, зафиксировать её с помощью линейки, планки, рейки»?

а. ушиб... б. растяжение мышц ... **в. вывих ...**

14.1. Для какого из спортивных видов гимнастики подходит следующее определение: «Включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены»?

а. спортивная гимнастика б. художественная гимнастика **в. аэробика** г. спортивная акробатика.

14.2. Для какого из спортивных видов гимнастики подходит следующее определение: «Включает специальные группы упражнений: прыжки на батуте, парные (мужские и смешанные) и групповые упражнения»?

а. спортивная гимнастика б. художественная гимнастика в. аэробика г. **спортивная акробатика.**

15.1. Длина трапеции в баскетболе составляет

а. 5 м б. 5,5 м в. **5,8 м** г. 6 м

15.2. Ширина трапеции в баскетболе составляет

а. 4,7 м б. 4,8 м в. **4,9 м** г. 5 м

16.1. Могут ли полевые игроки в гандболе заходить в зону вратаря?

а. да б. **нет**

16.2. Могут ли вратари в гандболе выходить из своей зоны?

а. **да** б. нет

17.1. Сколько шагов можно сделать с мячом в гандболе?

а. не более двух б. **не более трёх** в. не более четырёх г. хоть сколько

17.2. Сколько шагов можно сделать с мячом в баскетболе после ведения?

а. не более одного б. **не более двух** в. не более трёх г. три и более

18.1. Третья ступень ГТО предназначена для мальчиков и девочек 11-12 лет. Какое из обязательных испытаний является лишним?

а. бег на дистанции 30 м и 60м б. прыжок в длину с разбега в. **прыжок в высоту с разбега** г. бег 1500 м или 2000 м

18.2. Третья ступень ГТО предназначена для мальчиков и девочек 11-12 лет. Какое из испытаний по выбору является лишним?

а. метание гранаты б. бег на лыжах 2 км или кросс на 3 км в. плавание на дистанцию 50 м г. туристский поход с проверкой туристских навыков (не менее 5 км)

19.1. Талисманом хоккейного клуба «Трактор» является ...

а. лисенок б. волк в. дракон **г. белый медведь**

19.2. Талисманом хоккейного клуба «Челмет» является ...

а. лисенок б. волк **в. дракон** г. белый медведь

20.1. За какие нарушения в футболе **а. подножка б. толчок сзади в. игра рукой г. неспортивное поведение**

назначается штрафной удар (можно бить сразу по воротам)?

1. а, б 2. в, г **3. а, б, в** 4. б, в

20.2. За какие нарушения в футболе **а. опасная игра б. затяжка времени в. игра рукой г. неспортивное поведение**

назначается свободный удар (нельзя сразу по воротам)?

1. а, б, в **2. а, б, г** 3. б, в, г 4. а, в, г

5-6 классы (2 вариант)

1.2. Известная Челябинская спортсменка, в честь которой назван ледовый дворец «Уральская молния».

А. Лидия Скобликова Б.Елена Елесина В. Екатерина Гамова Г. Светлана Ишмуратова