

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

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**

3.2. 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

4.2. 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**

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

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.**

7.2. 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.**

8.2. 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

9.2. 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**

10.2. 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

11.2. 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.

12.2. 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

13.2. 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 ...**

14.2. 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.**

15.2. Ширина трапеции в баскетболе составляет

а. 4,7 м б. 4,8 м в. **4,9 м** г. 5 м

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

а. да б. нет

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

18.2. 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)

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

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

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

