

ТКР5

Внимательная работа по  
физической культуре и к оу,,  
С О М и ученика 4Б класса  
Кулишоваев Иван учитель.  
Алишеров Азамат Кривов



**I. Задания с выбором одного правильного ответа**

Отметьте соответствующий ответ в бланке ответов.

- (20)  
11.35
1. Где зарождается олимпийский огонь?
- ☒ а) на стадионе церемонии открытия Олимпийских игр
  - б) от солнечных лучей в Олимпии
  - в) в Париже, на родине Пьера де Кубертена
  - г) в столице предыдущих Олимпийских игр
2. Место соревнований, название которого произошло от меры длины, которую отмерил Геракл своими стопами.
- а) манеж
  - б) бассейн
  - в) каток
  - ☒ г) стадион
3. Кто был первым российским олимпийским чемпионом?
- а) Н.А. Панин-Коломенкин
  - б) В.И. Срезневский
  - в) А.Д. Бутовский
  - ☒ г) В.Г. Смирнов
4. Какие из упражнений не стоит включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
- а) маховые упражнения руками и ногами
  - б) приседания
  - ☒ в) ускорения
  - г) ходьба на месте
5. Чем следует руководствоваться при выполнении двигательных действий с внешним отягощением, чтобы избежать нарушений осанки?
- ☒ а) Переноса груз, руки надо согнуть в локтевых суставах и приблизить его к туловищу.
  - б) При переноске сумки или чемодана как можно реже перекладывать груз из руки в руку.
  - в) При поднятии тяжести наклоняться вперёд, ноги держать прямыми, спину расслабить.
  - г) Все перечисленные утверждения верны
6. Как называется способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой?
- а) ловкость
  - б) растяжка
  - ☒ в) гибкость
  - г) активность



7. Для определения уровня развития какого физического качества используется кистевая динамометрия?
- а) ловкость
  - б) быстрота
  - в) выносливость
  - г) сила
8. Какое из перечисленных средств имеет более интенсивный закаливающий характер?
- а) закаливание солнцем
  - б) закаливание водой
  - в) закаливание воздухом
  - г) влияние средств одинаково по характеру
9. В каком виде спорта в соответствии с правилами соревнований запрещено играть ногой?
- а) регби
  - б) волейбол
  - в) баскетбол
  - г) флорбол
10. Какой из видов спорта относится к индивидуально-игровым?
- а) баскетбол
  - б) волейбол
  - в) флорбол
  - г) бадминтон
11. Как называются специальные подготовительные упражнения, которые направлены воздействовать на воспитание физических качеств, необходимых для освоения нового движения?
- а) развивающие
  - б) подготовительные
  - в) строевые
  - г) имитационные
12. Какое из физических качеств оценивается при выполнении теста «прыжки через короткую скакалку»?
- а) выносливость
  - б) ловкость
  - в) быстрота
  - г) гибкость
13. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития способности поддерживать равновесие?
- а) прыжок в длину с места
  - б) стойка на одной ноге
  - в) хождение по прямой линии
  - г) кувырок вперёд



**14. Как называется штрафной удар в хоккее?**

- а) пенальти  
б) угловой удар  
в) апперкот  
г) буллит

**II. Задания в открытой форме, в которых необходимо вписать ответ**

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

15. мобильные – прохождение дистанции группой пловцов, выделенных из общего числа участников соревнований путем жеребьёвки или по предварительным результатам и стартующих одновременно.

16. отжимания – испытание комплекса ГТО, которое выполняется из исходного положения «упор лёжа на полу»?

17. баскетбол – игровой вид спорта, инициатором зарождения которого в 1891 г. являлся Джеймс Нейсмит, преподаватель американского колледжа.

18. византизм – привычная поза человека в положении стоя, сидя или во время ходьбы.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями**

Ответ буквами запишите в бланк ответов.

19. Установите соответствие между видами спорта и временем игры в соответствии с правилами.

1) 4 четверти по 10 минут	А) футбол
2) 2 тайма по 30 минут	Б) хоккей
3) 2 тайма по 45 минут	В) гандбол
4) 3 периода по 20 минут	Г) баскетбол

20. Установите соответствие между спортсменами и инвентарём, который относится к их виду спорта.

1) Александр Овечкин	А) ракетка
2) Артём Дзюба	Б) скакалка
3) Мария Шарапова	В) клюшка
4) Елена Исинбаева	Г) винтовка
5) Алина Кабаева	Д) мяч
6) Антон Шипулин	Е) шест



**21. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.**

1) бег на короткие дистанции	А) сила
2) глубокие выпады	Б) выносливость
3) ведение мяча двумя руками	В) ловкость
4) кросс	Г) быстрота
5) лёжа на спине сгибание и разгибание туловища	Д) гибкость

Проверил Кузнецов А.М. 