

Фамилия Абдулла
Имя Эльза
Отчество Александрович

9,55

Теоретические задания для девочек и мальчиков 5-6 класс

- 1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
- а) водой,
 б) солнцем,
 в) воздухом,
 г) холодом.
- + 2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.
 а) 25-30,
 б) 40-45,
 в) 55-60,
 г) 70-75
- + 3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
 а) переоценивают свои возможности,
 б) следуют указаниям преподавателя,
 в) владеют навыками выполнения движений,
 г) не умеют владеть своими эмоциями.
- + 4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 а) акробатика,
 б) «колесо»,
 в) кувырок,
 г) сальто.
- 5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 а) признавали победителем,
 б) секли лавровым венником,
 в) объявляли героем,
 г) изгоняли со стадиона.
- 6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 а) в конце подготовительной части занятия,
 б) в начале основной части занятия,
 в) в середине основной части занятия,
 г) в конце основной части занятия.
- 7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 а) в Древней Греции,
 б) в Риме,
 в) в Олимпии,
 г) во Франции.
- + 8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
 а) головой,
 б) ногой,
 в) рукой,
 г) туловищем.

— 9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- a) кроль на спине,
- ✓ б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

† 10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- ✓ а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

† 11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- ✓ в) 6,
- г) 7.

† 12. Что развивает координацию?

- ✓ а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

† 13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- ✓ в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

— 14. Бегун на длинные дистанции называется _____

0,5 15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	✓	a) 5
2. баскетбол	✓	б) 11
3. футбол	—	в) 7
4. водное поло	—	г) 6

† 16. Сопоставьте название теста и физические качества, которое они определяют

Тест		Физические качества
A. Прыжок в длину с места	✓	1. Ловкость Е
Б. Бег 60 или 100м	✓	2. Скоростно-силовые А
В. Подтягивание	✓	3. Быстрота Б
Г. Бег 2 км	✓	4. Сила В
Д. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	✓	5. Выносливость Г
Е. Метания мяча в цель	✓	6. Гибкость Г