Фамилия А Мельников
Имя Сергей
Отчество

65

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) следует 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 веником,
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?

а) 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 бегущий

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

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

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

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