

Фамилия Хок  
Имя Руслан  
Отчество \_\_\_\_\_

105

## 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 \_\_\_\_\_

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

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

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

Тест		Физические качества	
A. Прыжок в длину с места	<u>1</u>	✓	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	<u>3</u>	✓	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	<u>И</u>	✓	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	<u>5</u>	✓	4. Сила
Д. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	<u>0</u>	✓	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	<u>1</u>	✓	6. Гибкость