

## 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 венком,  
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?

- 15
- а) кроль на спине,
  - б) кроль на груди,
  - в) баттерфляй (дельфин),
  - г) брасс.

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

- 05
- а) летающий мяч,
  - б) прыгающий мяч,
  - в) игра через сетку,
  - г) парящий мяч.

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

- 15
- а) 5,
  - б) 10,
  - в) 6,
  - г) 7.

12. Что развивает координацию?

- 05
- а) акробатические упражнения
  - б) бег с ускорением
  - в) прыжки
  - г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- 05
- 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 название теста и физические качества, которое они определяют

05

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Гибкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость