

Теоретические задания для девочек и мальчиков 5-6 класс

05 1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

15 2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75

05 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.

05 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.

05 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.

05 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.

05 7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

15 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?

- 05
- 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?

- 15
- а) акробатические упражнения
 - б) бег с ускорением
 - в) прыжки
 - г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- 15
- а) подтягивание в висе на перекладине,
 - б) прыжки в длину с места,
 - в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
 - г) кувырок вперед.

05 14. Бегун на длинные дистанции называется спартамен

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

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

105