

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?

- 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 спринтер

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

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

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

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