

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Теоретико – методическое задание 5 класс

Фамилия Имя Бинадува, Саманта

18-баллов
Призер

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,

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

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

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
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
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

17. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ...не купаться при насморке и кашле.
- б. ...лечь на воду и задержать дыхание.
- в. ...обливаться водой по утрам.
- ✓ ☒ г. ...научиться делать выдох в воду.

18. Отметьте справедливые утверждения

- ✓ ☒ а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- ✓ ☒ б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- ✓ ☒ г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

19. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а. ...самый сильный стал главой племени.
- б. ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ...выявить лучшего охотника, воина.
- ✓ ☒ г. Все версии правдоподобны.

20. Соблюдение режима дня способствует...

- ☒ а. ...правильному распределению времени.
- б. ...формированию силы воли.
- в. ...чередованию умственной и физической работы.
- г. ...исключению отрицательных эмоций.