Теоретико – методическое задание 5 класс

Фамилия Имя Карданова Рамира Резуановна

13 - баллов участник

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 веником,

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

16.Сопоставьте название теста и физические качества, которое 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 вперёд 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.