

Шифр участника \_\_\_\_\_

### 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 \_\_\_\_\_

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 вперед из положения стоя с прямыми ногами | 5. Выносливость      |
| Е. Метания мяча в цель                              | 6. Гибкость          |