

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