

(95)

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Теоретико-методическое задание

Фамилия Имя *Финчугов Павел*
Александрович

1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание... ☒ а) водой, б) солнцем, в) воздухом, г) холодом.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами по 1-2 минуты.
☒ а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75
3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями спортсмены должны...
а) переоценивать свои возможности, ☒ б) следовать указаниям преподавателя, в) владеть навыками выполнения движений, г) не уметь владеть своим телом.
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием отдельных частей 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 в Древней Элладе:
а) признавали победителем, б) секли лавровым венком, в) объявляли героем, ☒ г) изгоняли со стадиона.
6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять...
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 *марафонцем*.
15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. Подойти	а) 5
2. Быстро	б) 11
3. Футбол	в) 7
4. Волное подол	г) 6

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

Тест	Физические качества
А. Пройжок 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. Ловкость

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

а... не купаться при неуморке и кашле. б... лечь на воду и задержать дыхание. в... облизаться 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. Увеличение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.

в. Каждый занимающийся физической культурой может стать выносливым 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 верени правдолюбцы.

20. Соблюдение режима дня способствует...

а... правильному распределению времени.

б... формированию силы воли.

в... чередованию умственной и физической работы.

г... исключению отрицательных эмоций.