

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Теоретико – методическое задание № 1

Фамилия Имя Бисенков Ренат Ринатович
5 "А" класс

1. Первой ступенью закалывания организма является закалывание...
а) солнцем. ☒ б) воздухом. в) 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) следуют указаниям преподавателя.
в) владеют навыками выполнения движений. ☒ г) не умеют владеть своими эмоциями.
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием ладоней 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 спорти^тмен.
15. Составьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

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

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

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места 2	1. Гибкость
Б. Бег 60 или 100м 3	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание 4	3. Быстрота
Г. Бег 2 км 5	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 6	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель 1	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, смелым.
- ☒ б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать чемпионом.
- ☒ 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. ...люные 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.