

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Теоретико-методическое задание

Фамилия Имя Иванов Кантемир
дедович - 5 "А"

- + 1. Первой успешно закапавания организма является закапавание а) воздухом
б) солнцем, в) воздухом, г) солнцем
- 2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через а) 10 мин
б) 25-30, в) 40-45, г) 55-60, д) 70-75
- + 3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями а) увеличивается
б) уменьшается, в) не зависит от нагрузки, г) зависит от нагрузки
- 4. Вращательное движение черепного основания черепа происходит в а) 1-2
б) 3-4, в) 5-6, г) 7-8
- + 5. Атлетов, нанесших смертельные ранения сопернику во время Игр Олимпиады судьи а) объявляли
б) объявляли, в) объявляли, г) объявляли
- 6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять а) в начале
б) в начале, в) в начале, г) в начале
- + 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) наклоны вперед из положения сидя, г) кувырок вперед
- 14. Бегун на длинные дистанции называется а) спортсмен
б) спортсмен, в) спортсмен, г) спортсмен
- + 15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

- 107
- | | |
|----------------|-------|
| 1. волейбол | а) 5 |
| 2. баскетбол | б) 11 |
| 3. футбол | в) 7 |
| 4. водное поло | г) 6 |

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

- | Тест | Физические качества |
|---|----------------------|
| А. Прыжок в длину с места | 1. Ловкость |
| Б. Бег 60 или 100 м | 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 |

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. ...люди 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.