

90

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Теоретико – методическое задание 5 класс

Фамилия Имя : Мохаммад бен Мамун А.Ф.
Б.А.Б.

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) следуют 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 спринтер.
15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол **Г**
2. баскетбол **В**
3. футбол **Б**
4. водное поло **А**

- а) 5
- б) 14
- в) 7
- г) 6

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

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места Б	1. Ловкость Е
Б. Бег 60 или 100м З	2. Скоростно-силовые В
В. Подтягивание 2	3. Быстрота Б
Г. Бег 2 км 4	4. Сила Г
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 6	5. Выносливость А
Е. Метания мяча в цель 1	6. Гибкость 9

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 спортсменом.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.

☒ 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.** ...люды 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.