

Теоретико- методические задания
5-6 класс
Продолжительность – 30 мин.

1. Основными показателями физического развития человека являются:

- А. длина тела, масса тела, окружность грудной клетки;
- Б. сила кисти рук, становая сила;
- В. верно все вышеперечисленное.

2. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

- А. физическим совершенствованием;
- Б. физическим развитием;
- В. физической подготовкой.

3. Регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают развивать основные физические качества, укрепить здоровье, сформировать правильную осанку определяется как:

- А. физическое воспитание;
- Б. физическая подготовка;
- В. физкультурно-спортивная деятельность.

4. К основным физическим качествам относятся:

- А. рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- Б. сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- В. скоростно-силовые, собственно скоростные.

5. Координация хорошо развивается на занятиях:

- А. подвижными и спортивными играми;
- Б. гимнастикой;
- В. все вышеперечисленное.

6. Наиболее благоприятным периодом развития физического качества «быстрота» являются:

- А. 9-11 лет;
- Б. 14-15 лет;
- В. 16-17 лет.

7. Какие способы подъема на лыжах существуют:

- А. плугом, переступанием;
- Б. «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»;
- В. в низкой стойке, в высокой стойке.

8. Подводящие упражнения применяются:

- А. если обучающийся недостаточно физически развит;
- Б. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- В. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

9. Спортсмен, принимающий эстафету, может начинать бег:

- А. за 10 м до зоны передачи;
- Б. в начале зоны передачи эстафетной палочки;
- В. все утверждения верны.

10. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику:

- А. бег, прыжки (в длину и высоту), метание;
- Б. бег, опорные прыжки;
- В. прыжки в высоту, прыжки в воду.

11. Сколько фаз в прыжках в длину с разбега:

- А. четыре;
- Б. одна;
- В. шесть.

12. В легкоатлетической эстафете обучающийся, передающий эстафетную палочку, держит её:

- А. за конец, большая часть направлена вперед;
- Б. за среднюю часть;
- В. ниже средней части.

13. Обучение в прыжках в длину начинают с:

- А. разбега;
- Б. отталкивания;
- В. приземления.

14. Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике:

- А. со страховкой;
- Б. самостоятельно;
- В. без страховки.

15. Перечислите упражнения, относящиеся к гимнастике:

- А.. подтягивание в висе, кувырки, бег на 1000 м;
- Б. бег, лазание, метания малого мяча;
- В. лазание, кувырки, стойки, строевые упражнения.

16. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным, если:

- А. плечи находятся выше перекладины;
- Б. подбородок окажется над перекладиной, возвращаясь в исходное положение, руки выпрямляются в локтевом суставе;
- В. подбородок окажется над перекладиной после раскачивания возвращаясь в исходное положение, руки выпрямляются в локтевом суставе.

17. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется...

- А. кувырок;
- Б. переворот;
- В. перекат.

18. Система общеразвивающих упражнений в воде, выполняемых под музыку, называется...

- А. водная гимнастика;
- Б. синхронное плавание;
- В. аквааэробика.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя _____

Школа/класс _____

№ вопроса	ОТВЕТЫ		
	а	б	в
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Сумма баллов:

Члены: