

Теоретико-методические задания. Для учащихся 5-6-х классов

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**
 - а. Римский император Феодосий I.
 - б. Пьер де Фреді, барон де Кубертен.
 - ☒ в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 - г. Хуан Антонио Самаранч.
- 2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**
 - а. физическими упражнениями.
 - б. физическим трудом.
 - ☒ в. физической культурой.
 - г. физическим воспитанием.
- 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
 - а. сохранение и восстановление здоровья.
 - ☒ б. развитие резервных возможностей человека.
 - в. физической подготовленности человека к жизни.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

 - а. 1, 2, 3, 4.
 - б. 4, 3, 2, 1.
 - ☒ в. 1, 3, 2, 4.
 - г. 4, 2, 3, 1.
- 5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**
 - ☒ а. принцип сознательности и активности.
 - б. принцип доступности и индивидуализации.
 - в. принцип научности.
 - г. принцип связи теории с практикой.
- 6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**
 - ☒ а. спортивным отбором.
 - б. педагогическим тестированием.
 - в. спортивной ориентацией.
 - г. диагностикой предрасположенности.
- 7. В понятие «структура» включается...**
 - а. количество элементов.
 - ☒ б. состав и строение.
 - в. цели и задачи.
 - г. средства и методы.
- 8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**
 - а. оперативного контроля.
 - б. текущего контроля.
 - ☒ в. итогового контроля.
 - г. рубежного контроля.
- 9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**
 - а. физической нагрузкой.
 - ☒ б. интенсивностью физической нагрузки.
 - в. моторной плотностью урока.

г. общей плотностью урока.

10. По команде «крутом» выполняется следующая последовательность действий:

а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.

б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

в. ожидается команда «марш».

г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

а. 160 ударов в минуту.

б. 120 ударов в минуту.

в. 140 ударов в минуту.

г. 160 и выше ударов в минуту.

12. Главной причиной нарушения осанки является...

а. слабость мышц.

б. привычка к определенным позам.

в. отсутствие движений во время школьных уроков.

г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

Допишите правильный ответ

13. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

14. Расстояние по фронту между занимающимися называется. X

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

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

Бланк ответа

ФИ

Медина Ахметовна

Теоретико-методический тур 5-6 класс

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1		—	+	
2	—		+	
3		+	—	
4			+	—
5	+	—		
6	+		—	
7		+		
8	—		+	
9		+		—
10		+		
11		(+)	+	—
12	—	+		
13				
14				
15	А- 2 , Б- 3 , В- 4 , Г- 5 , Д- 6 , Е- 1			

2 3 4 5 6 1

48.