ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

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) следует 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 веником,
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. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
а) высокий,
б) средний,
в) низкий,
г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

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. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
а) головой,
б) ногой,
в) рукой,
г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в Древней Греции,
б) в Риме,
в) в Олимпии,
г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?
а) охладить ушибленное место,
б) приложить тепло на ушибленное место,
в) наложить шину,
г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:
а) футбол,
б) волейбол,
в) хоккей,
г) баскетбол.

16. Осанкой называется:
а) силуэт человека,
б) привычная поза человека в вертикальном положении,
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,
б) греки мужчины и женщины,
в) только греки мужчины,
г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?
а) техникой бега,
б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий,
г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:
а) анатомического строения суставов,
б) ростовых показателей,
в) эластичности мышц и связок,
г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.
а) дружба, совершенство, уважение;
б) равенство, богатство, единство;
в) верность, дружба, любовь;
г) дружба, уважение, верность.