

Ф 6 02

Драчук Анастасия

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР (КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ ПО 1-БАЛЛ) = 25 БАЛЛОВ

Юноши и девушки (5-6 классы)

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

1

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

а. 1923

б. 1924

в. 1925

г. 1926

0

3. 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.

0

4. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

а. уровнем развития первобытных людей.

б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей.

г. географическим расположением обитания людей.

1

5. Основой методики воспитания физических качеств является...

а. возрастная адекватность нагрузки.

б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений.

г. постепенное повышение силы воздействия.

1

6. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

а. обучающе-развивающая направленность.

б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

1

7. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.

8. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

а. биологических.

б. мотивов.

в. привычек.

г. убеждений.

1

9. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...

а. биологический возраст.

в. скелетный и зубной возраст.

б. календарный возраст.

г. сенситивный период.

10. В какой спортивной игре нет вратаря?

а. футбол,

б) хоккей,

в) баскетбол,

г) водное поло.

1

11. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

а. физическим развитием.

б. физическими упражнениями.

в. физическим трудом.

г. физическим воспитанием.

1

12. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

1

13. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

1

14. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма б. содержание в. Техника г. гигиена.

1

15. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

16. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.

Г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1

17. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимпа. б. в Афинах. в. в Спарте. г. в Олимпии.

0

18. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

1

19. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности. б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии. г. Официальных разъяснениях МОК.

1

20. Специфика физического воспитания заключается в...

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

1

21. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

1

22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.

Г. физической подготовленности человека к жизни.

23. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а. ипподром. б. аистстра. в. стадиодром. Г. амфитеатр.

24. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

1

25. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
 в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

355

учебн 165

+
чтвк. 195

Григорьевича Аббакова Е.Ф. 