

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...**

 - a. 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.

1

- 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.

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.

7

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.

1

- 8. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...
а) биологических б. мотивов. в. привычек. г. убеждений.**

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

- 8) основным показателем, характеризующим возраст, является:
а) биологический возраст.
б) календарный возраст.
в) скелетный и зубной возраст.
г) сенситивный период.

10. В какой спортивной игре нет вратаря?

10. В какой спортивной игре нет вратаря?
а) футбол, б) хоккей, в) баскетбол, г) водное поло.

7

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

- Физическое развитие человека, принято называть...
1) физическим развитием.
2) физическим трудом.
3) физическими упражнениями.
4) физическим воспитанием.

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 упрочнению 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.

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.

17. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

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

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.

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...

- ипподром. Б. палестра. в. стадионом. 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.

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.

30Б 158
155

Григоренко Любекова Е.А. 