

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.

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

- а) 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

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...**

- a. уровнем развития первобытных людей.
 - б. условиями существования человечества.
 - в. характером трудовых и боевых действий людей.
 - г. географическим расположением обитания людей.

5. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) возрастная адекватность нагрузки.
б. обучение двигательным действиям.
в. выполнение физических упражнений.
г. постепенное повышение силы воздействия.

- #### **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.

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

- a. спорте.
б. базовой физической культуре.
в. школьной физической культуре.
г. кондиционной физической культуре.

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

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,

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

- а) физическим развитием.
в. физическим трудом.

б. физическими упражнениями.
г. 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.

1

14. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает 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.

1

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.

1

17. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- 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.

1

Г. физической подготовленности человека к жизни.

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

- (a) 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.

44 б.

24 б.
20 б.

Проверка Абдекова Е.И. 80%