

**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.

Aug. 1923

B. 1922

F. 1926

3. Главной причиной нарушения осанки является...

- a. слабость мышц.
  - б. привычка к определенным позам.
  - в. отсутствие движений во время школьных уроков.
  - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

9

- #### **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.

№ 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.

1

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

- а) спорте.  
 в) школьной физической культуре.

б) базовой 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.  
 б) календарный возраст.

в. скелетный и зубной 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.  
в) физическим трудом.

б. физическими упражнениями.  
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 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 обуславливает их...**

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

**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.

1

**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.

**19. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

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

**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.

**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...

- а. ипподром.      Б. палестра.      ~~в. стадион~~ дром.      Г. амфитеатр.

1

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

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.

255

1. Общая  
155 практика

Проверила Абдикова Е. Ш.