

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

допуска 5

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...

- а. 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 ...

- 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.

+ 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.

+ 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.

+ 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.

— 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.

— 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 скорости 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.

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. 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.