

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

18 - Баллы физра - 1
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.

в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

19. **Основопологающие 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.

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.

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 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.