

**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.

1б

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

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

1б

**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.

1б

**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.

1б

**5. Основой методики воспитания физических качеств является...**

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

1б

**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.

1б

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

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

1б

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

- а. биологических.
- б. мотивов.
- в. привычек.
- г. убеждений.

1б

**9. Основным показателем, характеризующим стадию развития организма, является ...**

- а. биологический возраст.
- в. скелетный и зубной возраст.
- б. календарный возраст.
- г. сенситивный период.

1б

**10. В какой спортивной игре нет вратаря?**

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

1б

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

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.

1б

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.

1б

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.

1б

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.

1б

**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.

0б

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.

0б

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.

1б

**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.

0б

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.

0б

**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.

1б

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.

1б

**22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а. подготовки к профессиональной деятельности.

б. развития резервных возможностей организма человека.

1б

- 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.

15

**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.

05

**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.

15

Проверил 