

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР ( КАЖДОЕ ЗАДАНИЕ ПО 1-БАЛЛУ) = 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. 15  
 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 05
3. **Главной причиной нарушения осанки является...**  
 а. слабость мышц.  
 б.  привычка к определенным позам. 15  
 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. 05  
 г. географическим расположением обитания людей.
5. **Основой методики воспитания физических качеств является...**  
 а. возрастная адекватность нагрузки.  
 б.  обучение двигательным действиям. 15  
 в. выполнение физических упражнений.  
 г. постепенное повышение силы воздействия.
6. **Спортивно-игровую деятельность характеризует...**  
 а.  обучающе-развивающая направленность. 15  
 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. 05  
 в. школьной физической культуре. г. кондиционной физической культуре.
8. **Потребность в физическом совершенствовании относится к категориям...**  
 а.  биологических. б. мотивов. в. привычек. г. убеждений. 15
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. 15
11. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**  
 а.  физическим развитием. б. физическими упражнениями. 15

- 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. 15  
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. 05  
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

**15. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений. 05  
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. 15  
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. 05

**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. 15  
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. 15

**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. 15  
 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. 15

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

- а. подготовки к профессиональной деятельности. 05  
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.

16

**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.

06

**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.

16

Проверил 