

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет; б) Рим; в) Китай; г) Греция.

2. Кто возродил Олимпийские игры?

- а) Людвиг Гуттман; б) Алексей Витальевич Ашпаатов;
 в) Пьер де Кубертен; г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём.

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»; б) «Дальше, выше, быстрее!»;
 в) «Быстрее, выше, сильнее!»; г) «Будь всегда первым!».

4. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:

- а) красный ягуар; в) собачка Коби;
 б) античные куклы; г) медвежонок Миша.

5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) с разбега; в) перекатом;
б) перешагиванием; г) ножницами.

6. Физическая культура представляет собой:

- а) процесс совершенствования возможностей человека;
б) урок, во время которого выполняются физические упражнения;
 в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
г) часть человеческой культуры.

7. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
 б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
в) привычка к определённым позам;
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

8. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:

- а) для мышц ног; б) типа потягивания;
в) махового характера; г) для мышц шеи.

9. Упражнения из какого вида спорта в большей степени помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы; б) фигурное катание;
в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.

10. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям;
б) один раз в вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела);
 в) регулярно заниматься физическими упражнениями;

г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

11. Гиподинамия – это:

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание.

12. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

13. Что понимается под закаливанием?

- а) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- б) посещение бани, сауны;
- в) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- г) укрепление здоровья.

14. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- а) с мышц ног;
- б) с мышц плечевого пояса;
- в) последовательность роли не играет;
- г) с мышц брюшного пресса и спины.

15. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью
- б) намазать ушибленное место йодом;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) положить холодный компресс.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Олимпиониками в Древней Греции называли _____.

2. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться 30 м.

3. Бег на самую длинную дистанцию называется марафон.

4. Спортивный снаряд, который перетягивают, – канат.

5. Начало пути к финишу – финиш.