

Теоретико-методический тур (5-6 класс).

Выберите правильное суждение, отметив ответ в соответствующем поле бланка.

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?

- а) соревнования, проводимые во время ОИ;
- б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;
- в) четырехлетний период между ОИ;
- г) год проведения ОИ.

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания:

- а) горячей водой; б) теплой водой; в) водой, имеющей температуру тела; г) прохладной водой.

3. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

4. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) постараться положить на возвышенность и обратиться к врачу;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) потереть, почесать.

5. Какой вид легкоатлетического бега начинается с низкого старта:

- а) стайерский бег;
- б) спринтерский бег;
- в) марафонский бег;
- г) 2000м с препятствиями.

6. С какого времени ведется счет античных ОИ?

- а) с 392 г. н. э.
- б) с 432 г. до н. э.
- в) с 776г. до н. э.
- г) с 778 г. до н. э.

7. В каком виде в названии программы соревнования существует слово «синхронный»:

- а) легкая атлетика
- б) плавание
- в) гребля на байдарках и каноэ
- г) единоборства

8. В Древней Греции победителей игр называли:

- а) олимпиониками
- б) гимнастами
- в) элланодики

9. Что такое античная концепция – «Экехерия»

- а) священное перемирие
- б) подготовка к ОИ
- в) проведение ОИ древности
- г) свод законов по допуску к ОИ

10. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) метание, лазание по канту.
- в) бег, прыжки
- г) прыжки в высоту

Укажите все правильные ответы.

11. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия

12. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

13.С какой целью планируется режим дня :

- а) для поддержания работоспособности;
- б)для повышения уровня физической подготовленности;
- в) для поддержания спортивных результатов;
- г) для организации дыхания.

14.В какой группе обозначены только командные игровые виды спорта:

- а) футбол, волейбол, теннис;
- б) футбол, баскетбол, хоккей;
- в) шахматы, баскетбол, бадминтон.

15. В каком виде спорта количество спортсменов, одновременно участвующих в состязании равно 22:

- а) бадминтон; б) хоккей; в) футбол; г) гандбол.

16. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии?:

- а) упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движения;
- б) выполняется 12-16 циклов движения;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения появляются до появления болевых ощущений.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк.

17. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

18. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

19. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называют _____.

20. Соотнесите вид спорта с названием снаряда (инвентаря).

Вид спорта	Снаряд (инвентарь)
А. художественная гимнастика	1. молот
Б. бокс	2. капа
В. теннис	3. бита
Г. лапта	4. булавы
Д. легкая атлетика	5. ракетка