

Теоретико-методический тур(7-8 класс).

Выберите верное суждение.

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

3. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- А)1944г; Б)1976г; В)1980г ; Г)1984г

4. 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.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?:

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

6. Сколько попыток дается участнику соревнований в прыжках в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

7. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место;
- б) приложить тепло на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) рекомендации относительного времени вдоха или выдоха не нужны;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела;
- г) поворота, вращения тела, наклона.

9. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

10. 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.

11. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игр?

- а) головой; б) ногой; в) рукой; г) туловищем.

12. В какой спортивной игре нет вратаря?

а) футбол; б) хоккей; в) баскетбол; г) водное поло.

13. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б) времяпровождение;
- в) в обучении двигательных действий;
- г) улучшение настроения.

14. Выносливость человека не зависит от:

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть.

15. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

16. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

Завершите утверждения.

18. Гимнастическое упражнение в висе, характеризуемое полным сгибанием рук в локтевых суставах обозначается как....

19. Передвижение шагами, в каждом из которых присутствует фаза полета....

20. Священное перемирие, объявляемое в Древней Греции на время проведения Олимпийских игр, называлось....

21. Соотнесите название страны и вида спорта.

Страна	Вид спорта
А. футбол	1. СССР
Б. волейбол	2. США
В. Гандбол	3. Индия
Г. Шахматы	4. Англия
Д. самбо	5. Канада
Е. хоккей	6. Дания

22. Укажите последовательность оказания первой помощи при порезах и ссадинах.

1. обратиться в медпункт
2. промыть рану проточной водой
3. обработать кожу вокруг раны йодом
4. обработать рану перекисью водорода или раствором марганца
5. наложить стерильную повязку

А. 1, 4, 3, 5, 2 Б. 2, 4, 3, 5, 1 В. 4, 2, 3, 5, 1 Г. 2, 5, 4, 3, 1

23. Перечислите все известные Вам женские гимнастические снаряды (спортивная гимнастика).

