

### 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;            в) Пьер де Кубертен;  
б) Алексей Витальевич Ашapatов;            г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём.

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;            в) «Быстрее, выше, сильнее!»;  
б) «Дальше, выше, быстрее!»;            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;            в) махового характера;  
б) типа потягивания;            г) для мышц шеи.

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

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

10. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям; б) один раз в месяц 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.

- Олимпиониками в Древней Греции называли \_\_\_\_\_.
- Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться \_\_\_\_\_.
- Бег на самую длинную дистанцию называется бег с разбега.
- Спортивный снаряд, который перетягивают, – канат.
- Начало пути к финишу – старти.



Фамилия, Имя, Отчество Минкина Варвара Александровна  
 Город, школа, класс МБОУ "Новосуржская СОШ" 6 класс

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту: 1 а б в г 2 а б в г

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

№ Вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1	а	б	в	г
2	а	б	в	г
3	а	б	в	г
4	а	б	в	г
5	а	б	в	г
6	а	б	в	г
7	а	б	в	г
8	а	б	в	г
9	а	б	в	г
10	а	б	в	г
11	а	б	в	г
12	а	б	в	г
13	а	б	в	г
14	а	б	в	г
15	а	б	в	г

II.

Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

№ вопроса	Варианты ответов
1	Победители
2	1
3	бег с разбега
4	канатоход
5	старин

Оценка (слагаемые и сумма)  $10+4=14$

Председатель жюри А.А. Кисочников Г.И.  
 Подписи жюри М.А. Ковтушкина Р.И.  
Жоф. Кошов И. А.  
В. - Рыжова Г. Н.  
М.А. Писахова И. А.  
Ж. Рвенко В. С.