

## 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).**

