**Теоретико-методический тур**

*Время выполнения заданий – 45 мин.*

*Максимальное количество первичных баллов – 23, зачетных баллов - 20*

1. **Выберите и подчеркните один правильный ответ**
2. **Победитель античных Олимпийских игр именовался**

а) эллиноик

б) илиадик

в) олимпионик

г) павсаник

1. **Античное пятиборье носило название:**

а) панкратион

б) пентатлон

в) эндимион

г) кронос

1. **Приспособление организма к неблагоприятным условиям внешней среды называется:**

а) возможность

б) коррекция

в) восстановление

г) закаливание

1. **Какое международное событие состоялось в 2014 году в Сочи?**

а) чемпионат мира по футболу

б) чемпионат мира по легкой атлетике

в) летние Олимпийские игры

г) зимние Олимпийские игры

1. **В каком виде спорта используется специальный инвентарь для выполнения бросков, передач?**

а) хоккей

б) гандбол

в) баскетбол

г) регби

1. **В каком году прошли первые Олимпийские игры современности?**

а) 1900

б) 1896

в) 1904

г) 1908

1. **Способ уравнивания возможностей слабых участников соревнования с более сильными путём предоставления им некоего преимущества называется:**

а) гандикап

б) стипль-чез

в) фартлек

г) марафон

1. **Здоровый образ жизни включает…**

а) полноценное питание

б) соблюдение режима дня

в) использование оздоровительных сил природы

г) все перечисленные показатели

1. **Какая дистанция легкой атлетики относится к средней?**

а) 800 м

б) 400 м

в) 200 м

г) 100 м

1. **Сколько ступеней включает ВФСК ГТО для школьников?**

а) 4

б) 10

в) 6

г) 8

**11.** **К малоэффективным упражнениям для развития силы относятся:**

а) подтягивания на перекладине

б) упражнения с отягощениями

в) сгибания и разгибания в упоре лежа

г) кувырки

**12. Бег на короткие дистанции развивает …**

а) силу

б) быстроту

в) выносливость

г) гибкость

**13. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?**

а) гандбол

б) волейбол

в) ручной мяч

г) баскетбол

**14. Какие мышечные группы не принимают активного участия в работе при выполнении теста «подтягивание на высокой перекладине»?**

а) мышцы груди

б) мышцы брюшного пресса

в) мышцы нижних конечностей

г) мышцы верхних конечностей

**15. Сколько попыток** **выполняют участники II-IV ступеней комплекса ГТО в тесте «метание мяча весом 150 грамм»?**

а) 1

б) 2

в) 3

г) 4

1. **Завершите высказывания**

**16.** Способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17.** Площадка для тенниса - это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Задание на установление соответствия между понятиями**

**18. Установите соответствие между изображениями физических упражнений и физическими качествами, на воспитание которых они направлены.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Урок 27. подтягивание на перекладине из виса лежа. техника выполнения  кувырка назад - Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа подтягивание | А | координация движений |
|  | Плавание при остеохондрозе | Клиника доктора Шишонина плавание на дистанцию 1500 м | Б | быстрота |
|  | скакалка PNG и картинки пнг | рисунок Векторы и PSD | Бесплатная загрузка  на Pngtree прыжки через скакалку | В | выносливость |
|  | Беговые дисциплины | Федерация лёгкой атлетики Тверской области бег 100 метров | Г | сила |

**Ответ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |

**4. Задание с иллюстрациями или графическими изображениями.**

**19. Назовите изображение двигательного действия (вид подъема) техники передвижения на лыжах.**



**Ответ: ­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**