

## ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ

Прочитайте вопросы и выберите один из ответов. Правильный ответ подчеркните (выделите).

### ВИКТОРИНА «СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ. ГТО»

#### РАЗДЕЛ 1. СПОРТ

**1. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

**2. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**3. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**4. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

**5. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

**7. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

**8. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?**

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

**9. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

**10. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

**11. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

## РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЬЕ

### 1. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

### 2. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

### 3. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

### 4. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

### 5. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60–80;
- Б) 70–90;

В) 75–85;

Г) 50–70.

**6. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**7. Что понимается под закаливанием:**

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

В) укрепление здоровья;

Г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**8. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:**

А) распоряжением директора школы;

Б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) – СанПИН;

В) инструкцией учителя физической культуры (тренера);

Г) учебной программой.

### **РАЗДЕЛ 3. ГТО**

**1. День рождения ГТО:**

А) 11 марта 1931 года;

Б) 1 января 1933 года;

В) 21 мая 1929 года.

**2. Какой возраст участников Комплекса ГТО:**

А) от 20 до 50 лет;

Б) от 10 до 60 лет;

В) от 21 до 80 лет.

**3. Сколько возрастных ступеней входят в современный комплекс ГТО:**

А) 10 ступеней;

- Б) 11 ступеней;
- В) 12 ступеней.

**4. Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне?»:**

- А) стадион «Лужники»;
- Б) программа «Время»;
- В) газета «Комсомольская правда».

**5. Какой металл использовали для создания первых значков ГТО:**

- А) латунь и платину;
- Б) серебро и золото;
- В) олово и золото.

**6. Кто был первым обладателем значка ГТО 1 степени:**

- А) конькобежец Яков Федорович Мельников;
- Б) лыжник Протасов, Михаил Алексеевич;
- В) футболист Яшин, Лев Иванович.

**7. Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок:**

- А) Г. Титов;
- Б) В. Терешкова;
- В) Ю. Гагарин.

**8. Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:**

- А) 1 июня 2015 года;
- Б) 1 сентября 2014 года;
- В) 31 января 2013 года.

**9. Кем подписан Указ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:**

- А) президентом РФ В. В. Путиным;
- Б) министром спорта России П. А. Колобковым;
- В) Министром обороны РФ С. К. Шойгу.