

СВОЯ ИГРА

**«ФИЗКУЛЬТУРА И
СПОРТ»**

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

История олимпийских игр	10	20	30	40	50
Античные олимпийские игры	10	20	30	40	50
Современные олимпийские игры	10	20	30	40	50
Параолимпийские игры	10	20	30	40	50
Ритуалы и символы олимпийских игр	10	20	30	40	50

История олимпийских игр

- Древнейшей формой организации физической культуры были:
- А) бега;
- Б) единоборство;
- В) соревнования на колесницах;
- Г) игры.

История олимпийских игр

- Какой год считается начальной точкой истории Олимпийских игр?

История олимпийских игр

- **Чему равен олимпийский стадион?**

История олимпийских игр

- **Что такое «АГОН»?**

История олимпийских игр

- **Кого называли
периодоником?**

АНТИЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- Почему античные Олимпийские игры назывались праздником мира?

АНТИЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Термин «Олимпиада» означает:**
- **А) четырёхлетний период между олимпийскими играми;**
- **Б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;**
- **В) синоним Олимпийских игр;**
- **Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.**

АНТИЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Как назывался вид спортивной программы олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**
- **А) долиходром;**
- **Б) панкратион;**
- **В) пентатлон;**
- **Г) диаулом.**

АНТИЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**
- **А) палестра;**
- **Б) амфитеатр;**
- **В) гимнасия;**
- **Г) стадион**

АНТИЧНЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Какой вид программы представлял программу первых олимпийских игр Древней Греции?**
- **А) метание копья;**
- **Б) борьба;**
- **В) бег на один стадий;**
- **Г) бег на четыре стадия.**

Современные олимпийские игры

- **Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?**
- **А) стрельба;**
- **Б) фехтование;**
- **В) гимнастика;**
- **Г) верховая езда.**

Современные олимпийские игры

- **В каких годах Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**
- **А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за второй Мировой войны;**
- **Б) в 1976 году в Ленинграде;**
- **В) в 1980 году в Москве;**
- **Г) в 2014 году в Сочи.**

Современные олимпийские игры

- **Первые современные Игры Олимпиады праздновались в...**
- **А)1896г;**
- **Б)1898 г.;**
- **В)1900 г;**
- **Г)1902.**

Современные олимпийские игры

- **Какие события повлияли на то, что Игры 6,7,8 Олимпиад не состоялись?**
- **А) несогласованность действий стран**
- **Б) отказ от участия в Играх большинства стран**
- **В) первая и вторая мировые войны**
- **Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения**

Современные олимпийские игры

- **Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:**
- **а)положении об Олимпийской солидарности;**
- **б)Олимпийской клятве;**
- **в)Олимпийской хартии;**
- **г)официальных разъяснениях МОК.**

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **В каком году состоялись первые Паралимпийские игры?**

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Кто является автором идеи проведения Паралимпийских игр?**

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Какие виды спорта вошли в программу Паралимпийских зимних игр 2014 года?**

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Сколько медалей завоевала паралимпийская сборная России на Играх 2014 года?**

ПАРАЛИМПЬИЙСКИЕ ИГРЫ

- **Назовите талисманы
Паралимпийских зимних
игр в Сочи?**

РИТУАЛЫ И СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- **На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**
- **А) делегация страны – организатора**
- **Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора**
- **В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады**
- **Г) делегация Греции**

РИТУАЛЫ И СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- **Олимпийский символ – это:**
- **а) пять переплетенных колец;**
- **б) олимпийский факел;**
- **в) чебурашка;**
- **г) олимпийский флаг.**

РИТУАЛЫ И СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- **Как звучит олимпийский девиз?**

РИТУАЛЫ И СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- Кто был талисманом
Олимпийских игр в
Москве?**

РИТУАЛЫ И СИМВОЛЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- Из какого материала
сделана золотая
олимпийская медаль?**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	10	20	30	40	50
ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	10	20	30	40	50
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	10	20	30	40	50
ВИДЫ СПОРТА	10	20	30	40	50
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	20	30	40	50

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- **Одним из основных физических качеств является:**
- **А) внимание**
- **Б) работоспособность**
- **В) сила**
- **Г) здоровье**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- **Назовите основные физические качества**
- **А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота**
- **Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- **В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость**
- **Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- **Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**
- **А) сила**
- **Б) выносливость**
- **В) быстрота**
- **Г) ловкость**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- **Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**
- **А) подвижных и спортивных игр**
- **Б) прыжков в высоту**
- **В) бега с максимальной скоростью**
- **Г) занятий легкой атлетикой**

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

- **Под быстротой, как физическим качеством понимается:**
- **а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;**
- **б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнить непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;**
- **в) способность человека быстро набирать скорость;**
- **г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.**
- **а) способность проявлять мышечные усилия различной величины в максимально короткое время;**
- **б) способность человека выполнять физические упражнения с отягощением;**
- **в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);**
- **г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.**

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Недостаточность движений, это...**
- **а) гипокинезия;**
- **б) гипердинамия;**
- **в) гиподинамия;**
- **г) гиперстезия.**

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Количество движений, выполняемых в течение какого-то времени (день, неделя, месяц и т.д.), это:**
 - **а) физические качества;**
 - **б) двигательные умения и навыки;**
 - **в) физическая нагрузка;**
 - **г) двигательная активность.**

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**
- **А) соревнование**
- **Б) физкультурная пауза**
- **В) урок физической культуры**
- **Г) утренняя гимнастика**

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**
- **А) кувырок**
- **Б) перекат**
- **В) переворот**
- **Г) сальто**

ТЕРМИНЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- **Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**
- **А) метания**
- **Б) прыжки**
- **В) кувырки**
- **Г) бег**

ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- **Физическая культура рабовладельческого общества имела:**
- **А) прикладную направленность**
- **Б) военную и оздоровительную направленность**
- **В) образовательную направленность**
- **Г) воспитательную направленность**

ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- **Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**
- **А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии**
- **Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- **В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК**
- **Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы**

ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- **Назовите родину шахмат:**
- **а) Англия;**
- **б) Индия;**
- **в) Россия;**
- **г) Франция.**

ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- **Какая страна считается Родиной игры в футбол?**
- **А) Бразилия**
- **Б) Испания**
- **В) Германия**
- **Г) Англия**

ИСТОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- Какой немецкий археолог раскопал древнюю Олимпию?**

ВИДЫ СПОРТА

- **«Королевой спорта» называют....**
- **А) спортивную гимнастику**
- **Б) легкую атлетику**
- **В) шахматы**
- **Г) лыжный спорт**

ВИДЫ СПОРТА

- **Кросс – это –**
- **А) бег с ускорением**
- **Б) бег по искусственной дорожке стадиона**
- **В) бег по пересеченной местности**
- **Г) разбег перед прыжком**

ВИДЫ СПОРТА

- **К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**
- **А) бег на 5000 метров**
- **Б) кросс**
- **В) бег на 100 метров**
- **Г) марафонский бег**

ВИДЫ СПОРТА

- **«Бич – волей» - это:**
- **А) игровое действие**
- **Б) пляжный волейбол**
- **В) подача мяча**
- **Г) прием мяча**

ВИДЫ СПОРТА

- **Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в**
- **А) Канаде**
- **Б) Японии**
- **В) США**
- **Г) Германии**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **«ЛИБЕРО» в волейболе – это...**
- **А) игрок защиты**
- **Б) игрок нападения**
- **В) капитан команды**
- **Г) запасной игрок**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **Игра в баскетболе начинается....**
- **А) со времени, указанного в расписании игр**
- **Б) с начала разминки**
- **В) с приветствия команд**
- **Г) спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**
- **А) форвард**
- **Б) голкипер**
- **В) стоппер**
- **Г) хавбек**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- **Укажите аббревиатуру
Международной федерации футбола?**
- **А) УЕФА**
- **Б) ФИФА**
- **В) ФИБА**
- **Г) ФИЛА**

БЕЗОПАСНОСТЬ.ПОБЕДЫ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ	10	20	30	40	50
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА	10	20	30	40	50
ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД	10	20	30	40	50
СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО	10	20	30	40	50
ЧЕМПИОНЫ	10	20	30	40	50

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Закаливанием солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...**
- **а)от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи;**
- **б)от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;**
- **в)от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи;**
- **г)от 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**
- **а) применяют холод, создают покой;**
- **б) накладывают стерильную повязку;**
- **в) производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;**
- **г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Адаптация – это...**
- **а) один из видов болезни;**
- **б) вид отдыха;**
- **в) приспособление организма к окружающей среде;**
- **г) прибор для измерения радиации**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Временное снижение работоспособности принято называть:**
- **А) усталостью**
- **Б) напряжением**
- **В) утомлением**
- **Г) передозировкой**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Система измерений линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса ит.д.) – это...**
- **а) анализ физического развития;**
- **б) антропометр;**
- **в) антропометрия;**
- **г) определение биологического возраста человека.**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания водой, имеющей...**
- **а) горячую температуру;**
- **б) теплую температуру;**
- **в) температуру тела;**
- **г) прохладную температуру**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Личная гигиена включает**
- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- **б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви;**
- в) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий;
- г) водные процедуры, прогулки на свежем воздухе.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Основными источниками энергии для организма являются...**
- **а) белки и витамины;**
- **б) углеводы и жиры;**
- **в) углеводы и минеральные элементы;**
- **г) белки и жиры.**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Количество калорий, необходимых для оптимальной жизнедеятельности:**
- **а) 2400;**
- **б) 2900;**
- **в) 3000;**
- **г) 3100.**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- **Укажите, в каком из комплексов утренней гигиенической гимнастики последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:**
- ***1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивание. 4. Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным увеличением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Равномерный бег.***
- **А) 1,2,3,4,5,6,7,8,1;**
- **Б) 7,5,8,6,2,3,1,4,7;**
- **В) 3,7,5,8,1,2,6,4,1;**
- **Г) 3,1,2,4,7,6,8,4,1.**

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД

- Российский Олимпийский Комитет был создан в**
- а) 1908 году**
- б) 1911 году**
- в) 1912 году**
- г) 1916 году**

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД

- **Какая организация руководит современным олимпийским движением?**
- **А) Организация объединенных наций**
- **Б) Международный совет физического воспитания и спорта**
- **В) Международный олимпийский комитет**
- **Г) Международная олимпийская академия**

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД

- **В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**
- **А) 1890**
- **Б) 1894**
- **В) 1892**
- **Г) 1896**

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД

- В каком году впервые олимпийский флаг был поднят на Олимпийских играх?**

ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ ИСТОРИЯ ОЛИМПИАД

- **Когда античные
Олимпийские игры были
проведены последний
раз?**

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО

- **Первый комплекс ГТО появился в СССР в период**
- **а) с 1938 по 1945гг.**
- **б) с 1918 по 1925гг.**
- **в) с 1929 по 1938гг.**
- **г) с 1927 по 1928гг.**

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО

- **Строй, в котором дети стоят один возле другого на одной линии, лицом в одну сторону. При этом расстояние между стоящими рядом детьми равно ширине одной ладони, приставленной к локтю, опущенной вниз руки называется интервалом.**
 - а) Колонна**
 - б) Шеренга**
 - в) Уступ**
 - г) Выступ**

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО

- ***Колонна –***
- **А) строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу;**
- **Б) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом;**
- **В) правая и левая оконечности строя.**

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО

- **КАК РАСШИФРОВАТЬ
ГТО**

СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА ГТО

- **Какому возрасту соответствует 4 ступень в ГТО**
- **А) 6-8 лет;**
- **Б) 13-15 лет;**
- **В) 9-10 лет;**
- **Г) 11-12 лет.**

ЧЕМПИОНЫ

- **Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?**
- **А) Ольга Корбут**
- **Б) Надя Команечи**
- **В) Лариса Латынина**
- **Г) Людмила Турищева**

ЧЕМПИОНЫ

- **Кто из наших футбольных вратарей стал лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**
- **А) Яшин**
- **Б) Дасаев**
- **В) Овчинников**
- **Г) Акинфеев**

ЧЕМПИОНЫ

- **Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**
- **А) плавание**
- **Б) легкая атлетика**
- **В) лыжные гонки**
- **Г) велоспорт**

ЧЕМПИОНЫ

- **Назовите имя чемпиона мира по прыжкам в длину, чей рекорд продержался 23 года.**
- **А)Л. Лонг;**
- **б)П. Нурми;**
- **в)Дж. Оуэнс;**
- **г)м. Спитц.**

ЧЕМПИОНЫ

- **Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов – Чемпионы Олимпийских игр в**
- **а) плавании;**
- **б) биатлоне;**
- **в) гимнастике;**
- **г) лыжных гонках.**

ФИНАЛ

- **Какое животное считается первым официальным олимпийским талисманом?**

ТАКСА ВАЛЬДА 1972 год Мюнхен



ФИНАЛ

- **Советская участница трех Олимпиад, обладательница полного комплекта медалей – золотая (Мюнхен), серебряная (Монреаль), бронзовая (Мехико).**

НАДЕЖДА ЧИЖОВА



ФИНАЛ

- **Город-лидер по количеству проведенных Олимпиад**

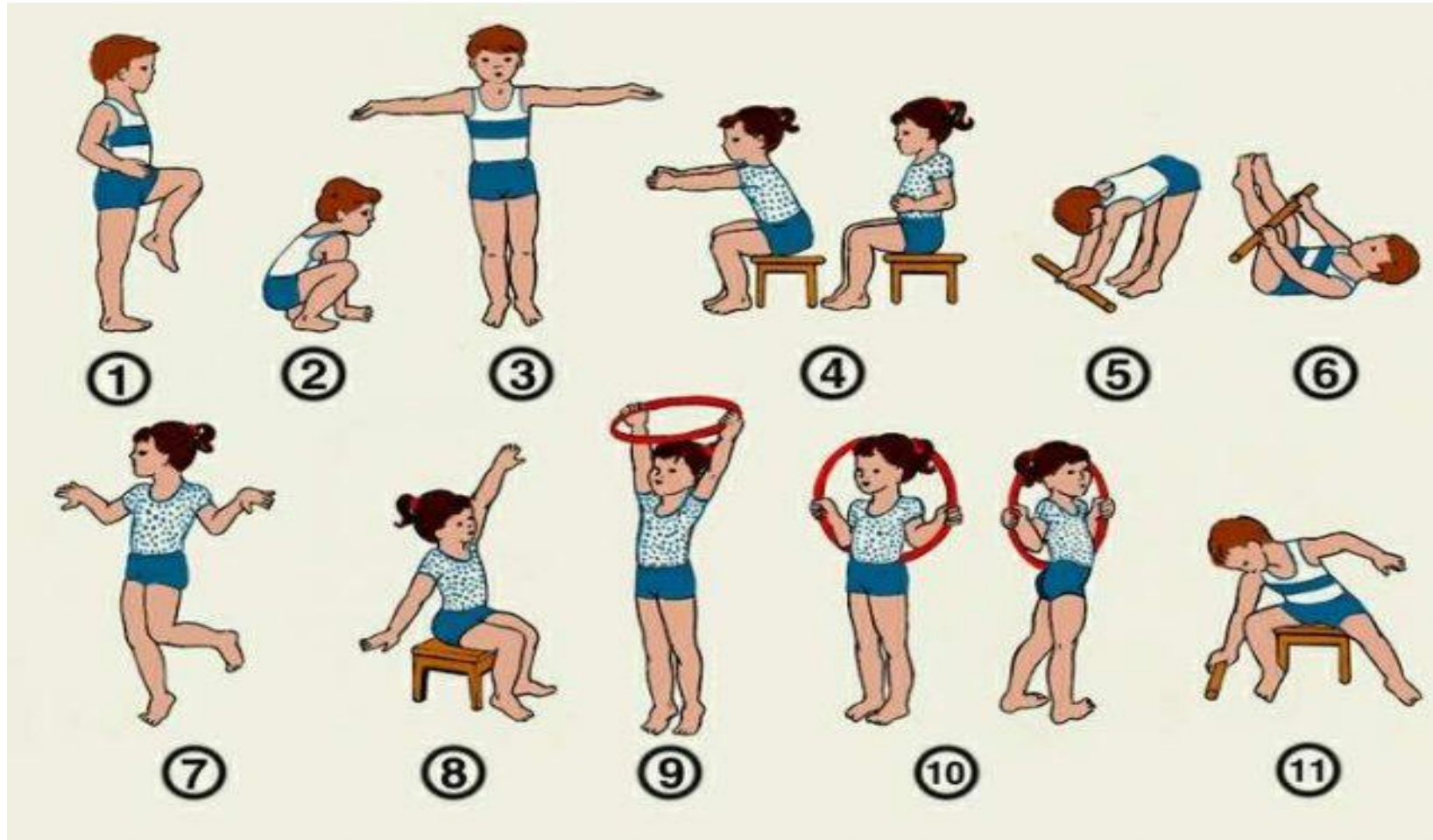
Лондон – город лидер по количеству проведённых Олимпиад



ФИНАЛ

- Что является основными средствами физического воспитания?**

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



ФИНАЛ

- **Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

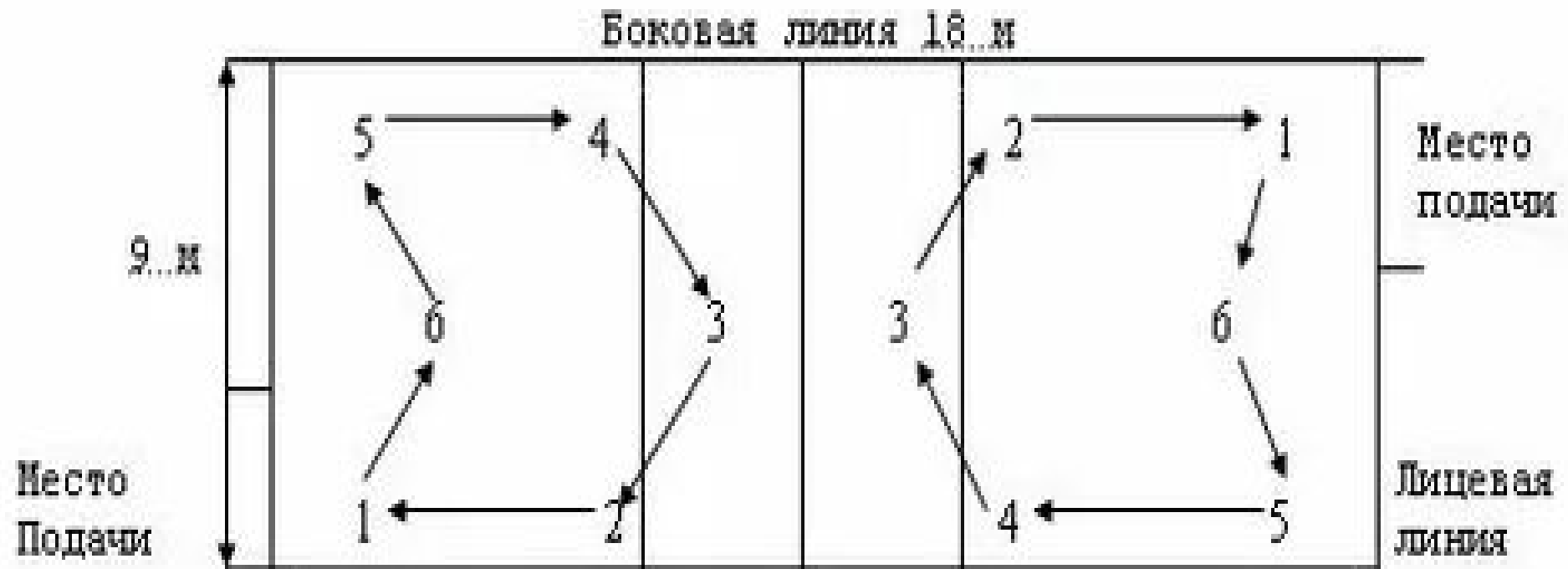
Подвижных и спортивных игр



ФИНАЛ

- **Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

По часовой стрелке



ФИНАЛ

- **Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- **Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.**

ФИНАЛ

№	Название
1	Символы и ритуалы
2	Чемпионы
3	Олимпиады
4.	Термины физической культуры и физического воспитания
5	Физические качества
6	Спортивные игры
7	Первая помощь