**Теоретические вопросы по физической культуре для 2 класса**

Лист 1 – **Задания**

Возрастная группа: **2 класс**

Время проведения: **45 минут**

Конкурсное задание состоит из **20 вопросов**.

Количество верных ответов **может быть больше одного!**





Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

1. *Закончи предложение*. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это …
	1. отдых (3) тренировка
	2. закаливание (4) здоровый образ жизни
2. Что способствует повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям?
	1. выполнение физических упражнений в сочетании с закаливанием;
	2. выполнение физкультминуток на уроках;
	3. самостоятельное проведение физкультпауз;
	4. чтение литературы по здоровому образу жизни.
3. Какие гигиенические факторы используются в качестве средств физического воспитания?
	1. чистка зубов;
	2. проветривание и влажная уборка в спортивном зале;
	3. соблюдение режима питания;
	4. мытьё рук.
4. ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Для чего он нужен?
	1. для весёлого времяпрепровождения;
	2. для закаливания организма;
	3. для участия в соревнованиях;
	4. для оценивания своих знаний, физического состояния и подготовки к будущей жизни.
5. *Закончи предложение*. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …
	1. здоровый стиль жизни (3) режим дня
	2. режим питания (4) двигательная активность
6. Какое физкультурно-оздоровительное мероприятие проводятся в режиме дня школьника?
	1. физкультминутка (3) соревнования
	2. спортивный досуг (4) все перечисленные

Раздел 2. Спортивный теоретик

1. *Закончи предложение*. Баскетбол …
	1. относится к спортивным играм;
	2. состоит из четырех периодов по 10 минут;
	3. входит в программу Олимпийских зимних игр;
	4. является индивидуальным видом спорта.
2. Какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?
	1. канат, коньки, волан;
	2. велосипед, гимнастическая стенка, волан;
	3. перекладина, канат, гимнастическая стенка;
	4. перекладина, канат, коньки.
3. Какие упражнения, изображённые на рисунках, относятся к прикладным упражнениям?

(1)  (2)  (3)  (4) 

1. Как обеспечивается техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале?
	1. наличием у школьников спортивной одежды и обуви;
	2. наличием учителя по ОБЖ на занятии;
	3. выполнением указаний учителя;
	4. наличием защитной экипировки (налокотники, наколенники, шлем).
2. Выбери рисунок, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка вниз».

(1)  (2)  (3)  (4) 

1. Как называется упражнение на рисунке?
	1. прыжок вверх;

* 1. прыжок вперед, руки вверх;
	2. прыжок в высоту;
	3. прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел 3. Спортивный практик

1. Какое физическое качество оценивается при подбрасывании теннисного мяча?
2. Подбери физические упражнения для развития гибкости.

(1)  (2) (3) 

(4) (5)

1. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
	1. наклоны для головы (3) наклоны туловища
	2. махи ногами (4) круговые движения руками

Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения

* + 1. быстрота;

* + 1. сила;
		2. ловкость;
		3. гибкость.
1. Во время тренировки у тебя покраснело лицо, участилось дыхание и сердцебиение, появилась испарина. Что это значит?
	1. недостаток кислорода (3) необходимо обратиться к врачу
	2. чрезмерная нагрузка (4) нормальное состояние
2. Какое действие является обязательным при проведении эстафеты?
	1. наличие судьи;
	2. наличие музыкального сопровождения;
	3. передача права выполнения физического упражнения от одного участника команды другому;
	4. показательные выступления.
3. Что такое олимпийский символ?
	1. свод законов олимпийского движения;
	2. пять переплетённых колец;
	3. «Быстрее, выше, сильнее!»;
	4. сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами.
4. Выбери неолимпийские виды спорта.
	1. кёрлинг, биатлон, скелетон;
	2. хоккей с мячом, скандинавская ходьба, зимний полиатлон;
	3. конькобежный спорт, сноубординг, хоккей;
	4. шорт-трек, бобслей, фигурное катание.
5. Запиши правильную последовательность церемонии открытия Олимпийских зимних игр в Сочи.
	1. зажжение олимпийского огня;
	2. подъём флага;
	3. клятва спортсменов;
	4. выход олимпийских команд.