

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Юноши и девушки (9-11 классы)**

### **Инструкция по выполнению задания.**

Вам предлагаются тестовые задания по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме вопросов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только один вариант.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения задания – 25 минут.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свой класс, который Вы представляете.

**Желаем успеха!**

**1. Здоровый образ жизни, это:**

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение. здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

**2. Сколько позвонков имеет грудной отдел позвоночника человека:**

- а. – 10
- б. – 12
- в. – 8
- г. – 6

**3. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- а. Работоспособности человека.
- б. Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий.

**4. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

**5. Специфика физического воспитания заключается в:**

- а. Повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. Формировании двигательных умений и навыков.
- в. Воспитании физических качеств человека.
- г. Создании благоприятных условий для развития человека.

**6. С какого года ведётся отсчёт зимних олимпийских игр:**

- а. С 1916 года.
- б. С 1920 года.
- в. С 1924 года.
- г. С 1928 года.

**7. Функция дыхательных путей:**

- а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**8. Суточная потребность человека в витаминах составляет:**

- а. Несколько микрограммов.
- б. Несколько граммов.
- в. Несколько миллиграммов.
- г. 30 граммов.

**9. Какое из указанных качеств относится к волевым:**

- а. Целеустремлённость.
- б. Напористость.
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

**10. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

- а. Воду, кислород и углекислый газ.
- б. Кислород и глюкозу.
- в. Воду, глюкозу, кислород и белки.
- г. Углекислый газ и воду.

**11. Основу нервной деятельности человека составляет:**

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г. Рефлекс.

**12. Физическая подготовка представляет собой:**

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучения движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

**13. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

- а. Только свободные греки мужчины.
- б. Греки мужчины и женщины.
- в. Только греки мужчины.
- г. Все желающие.

**14. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**

- а. С обливания водой имеющей температуру тела.
- б. С обливания холодной водой в тёплую погоду.
- в. С обливания прохладной водой.
- г. С растирания тела полотенцем.

**15. В каком году появился баскетбол как игра»**

- а. В 1819 году.
- б. в 1899 году.
- в. В 1891 году.
- г. В 1895 году.

**16. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.**

- а. Англия.
- б. Италия.
- в. Бразилия.
- г. Германия.

**17. Укажите конечную цель спорта:**

- а. Физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.
- б. Совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся.
- в. Выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей.
- г. Развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**18. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:**

- а. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б. Сидеть в зоне наказания.
- в. Уйти на трибуну.
- г. Сидеть на скамейке запасных.

**19. Функция углеводов:**

- а. Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

**20. Оказание первой помощи при ушибах:**

- а. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.
- б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой.
- г. Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.

**21. Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» был введён:**

- а. 1928 году.
- б. 1931 году.
- в. 1940 году.
- г. 1951 году.

**22. Для воспитания быстроты используются:**

- а. Подвижные и спортивные игры.
- б. Упражнения в беге с максимальной скоростью, на короткие дистанции.
- в. Упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
- г. Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**23. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

- а. Со ступающего и скользящих шагов.
- б. С правильного положения рук и упора на палки.
- в. С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу.
- г. С умения преодолеть неровности.

**24. Термины прыжков и соскоков зависят:**

- а. От структуры и особенностей двигательных действий.
- б. От положения тела в фазе полёта.
- в. От условий опоры и положения тела.
- г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.

**25. Техникou физических упражнений принято называть:**

- а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б. Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г. Рациональную организацию двигательных действий.