

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 и открытой форме. Задания представлены в форме вопросов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный вариант ответа. Правильным является только один вариант.

Ответы даются в бланке с заданиями. К каждому разделу есть пояснение.

Внимательно читайте задания. 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.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения задания – 35 минут.

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

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

Желаем успеха!

Класс _____

Выберите правильный ответ. Каждый правильный ответ – 1 балл. (Макс 10 баллов)

1. Страна, принимающая XXIII Зимние Олимпийские игры 2018 года
 - а) Китай
 - б) Монголия
 - в) Республика Корея
 - г) Япония
2. Специфика физического воспитания по отношению к другим видам воспитания заключается в
 - а) создании условий для протекания процессов физического развития человека
 - б) обучении двигательным действиям и развитии физических качеств
 - в) повышении физической работоспособности человека
 - г) укреплении здоровья и профилактике заболеваний
3. 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) повышение эффективности функционирования систем соревнований и тренировок
4. Саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализация функций организма с помощью самовнушения называется
 - а) релаксация
 - б) психическая подготовка
 - в) идеомоторная подготовка
 - г) аутогенная тренировка
5. Размах движения отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду называется
 - а) амплитуда
 - б) угол
 - в) фаза
 - г) маховые движения
6. С какого минимального возраста предусмотрена сдача норм ГТО?
 - а) с 5 лет
 - б) с 6 лет
 - в) с 8 лет
 - г) с 12 лет
7. В гандболе игра начинается со свистка судьи, после которого следует
 - а) вбрасывание мяча в центральном круге
 - б) бросок мяча в сторону противника
 - в) вбрасывание мяча вратарем
 - г) бросок мяча в любом направлении
8. Во время остановки игры в баскетболе, футболе, волейболе, хоккее, регби к судье может обращаться только
 - а) президент клуба
 - б) тренер команды
 - в) капитан команды
 - г) любой игрок команды
9. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью
 - а) 3 мин
 - б) 5 мин
 - в) 7 мин
 - г) 10 мин
10. Определите иерархию факторов, составляющих основу здоровья человека, начиная с самого важного:
 1. деятельность учреждений здравоохранения
 2. наследственность
 3. состояние окружающей среды
 4. условия и образ жизни
 - а) 1234
 - б) 2413
 - в) 4321
 - г) 3142

Исключите лишнее. Каждый правильный ответ – 1 балл. (Мак 2 балла)

11. Города России, в которых будут проходить матчи чемпионата Мира по футболу 2018 года:

- а) Нижний Новгород в) Саранск
- б) Ярославль г) Казань

12. Блокирование нападающего удара в волейболе может выполняться

- а) одним игроком первой линии
- б) двумя игроками первой линии
- в) тремя игроками первой линии
- г) любым игроком, находящимся ближе к мячу

Напишите правильный ответ. Каждый правильный ответ – 2 балла. (Мак 10 баллов)

13. Временное снижение работоспособности принято называть

14. Положение, занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется



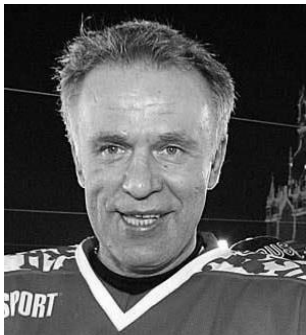
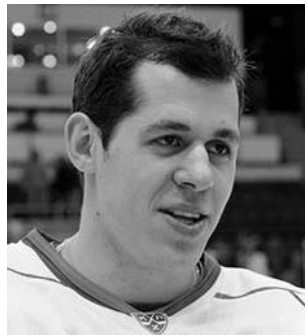
15. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью выравнивания шансов на успех называется

16. Купание в проруби зимой, как эффективное средство оздоровления, называется





17. Основным идентификационным признаком участника соревнования является

Задания 18-20. Что или кто является лишним в ряду? Объясните свой выбор. (За каждый правильный ответ 1 балл, за объяснение выбора 2 балла, Мак 9 баллов).

18.

| | | | |
|--|--|---|--|
|  <p>Рисунок 1</p> |  <p>Рисунок 2</p> |  <p>Рисунок 3</p> |  <p>Рисунок 4</p> |
|--|--|---|--|

19.

| | | | |
|--|--|---|--|
|  <p>Рисунок 1</p> |  <p>Рисунок 2</p> |  <p>Рисунок 3</p> |  <p>Рисунок 4</p> |
|--|--|---|--|

20.

Афины, Дели, Лондон, Пекин _____

Установить соответствие.

21. **Установите соответствие** между видами спорта и местом их проведения. Заполните таблицу. Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 5 баллов).**

| Вид спорта | Место проведения |
|-----------------------|------------------|
| 1. Стрельба стендовая | А. Стадион |
| 2. Тяжелая атлетика | Б. Ковер |
| 3. Футбол | В. Помост |
| 4. Большой теннис | Г. Трек |
| 5. Легкая атлетика | Д. Ринг |
| 6. Вольная борьба | Е. Трасса |
| 7. Баскетбол | Ж. Корт |
| 8. Лыжные гонки | З. Поле |
| 9. Велоспорт | И. Тир |
| 10. Бокс | К. Площадка |

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| | | | | | | | | | |

22. **Установите соответствие** между фамилией олимпийского чемпиона Рио-де-Жанейро 2016 года и видом спорта, в котором была завоевана золотая медаль. Заполните таблицу. Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 4 балла).**

| Олимпийский чемпион | Вид спорта |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Яна Егорян | А. Художественная гимнастика |
| 2. Алия Мустафина | Б. Синхронное плавание |
| 3. Давит Чакветадзе | В. Большой теннис |
| 4. Екатерина Макарова | Г. Спортивная гимнастика |
| 5. Маргарита Мамун | Д. Греко-римская борьба |
| 6. Евгений Тищенко | Е. Дзюдо |
| 7. Наталья Ищенко | Ж. Бокс |
| 8. Беслан Мудранов | З. Фехтование |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
| | | | | | | | |

23. **Установите соответствие** между физическими качествами и контрольными упражнениями (тестами), используемыми для их оценки. Заполните таблицу. Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 2 балла).**

| Физические качества | Контрольные упражнения |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Быстрота | А. 6-минутный бег |
| 2. Координация | Б. Наклоны вперед из положения сидя |
| 3. Выносливость | В. Бег 30 м |
| 4. Гибкость | Г. «Челночный бег» 4 x 9 м |

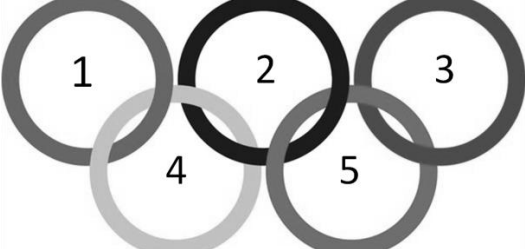
| | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| | | | |

24. **Установите соответствие** между игровым видом спорта и количеством таймов в нем и их продолжительностью. Заполните таблицу. Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 2 балла).**

| Вид спорта | Количество таймов, продолжительность |
|--------------|--------------------------------------|
| 1. Гандбол | А. 2 х 45 мин |
| 2. Футбол | Б. 3 х 20 мин |
| 3. Баскетбол | В. 2 х 30 мин |
| 4. Хоккей | Г. 4 х 10 мин |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| | | | |

25. **Выполните задание.** Заполните таблицу. Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 5 баллов).**

| | |
|---|---|
|  | 1. Определите цвет каждого пронумерованного олимпийского кольца 2. Установите соответствие между цветом кольца и названием континента. |
|---|---|

| Кольцо | Цвет | Континент |
|--------|------|-----------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

26. **Перечислите** виды обязательных испытаний (тестов), относящихся к сдаче норм ГТО 5-ой ступени (для юношей или девушек). Каждый правильный ответ оценивается **0,5 балла. (Мах 2 балла).**

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____