ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Юноши и девушки (7-8 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 незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

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 свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

1. Какой титул имел основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен?
а) сэр б) лорд в) барон г) граф

2. Как называли тренеров в Древней Греции?
а) элланодики б) олимпионики в) гимнасты г) наставники

3. Где и когда состоятся XXIII зимние Олимпийские игры?
а) Северная Корея, 2024 г. б) Китай, 2022 г.
в) Япония, 2020 г. г) Южная Корея, 2018 г.

4. Представитель какой страны никогда не был Президентом Международного олимпийского комитета?
а) Франция б) Греция в) Россия г) Испания

5. Упражнения с какими предметами способствуют развитию гибкости?
а) гимнастическая палка б) малый (теннисный) мяч
в) гимнастическая скамейка г) гантели

6. Что из перечисленного относится к физическим качествам?
а) работоспособность б) воля, мышление
в) память, техника г) гибкость, сила

7. На какое физическое качество производится воздействие при выполнении упражнения челночный бег (3 по 10 метров)?
а) ловкость б) сила в) быстрота г) выносливость

8. Какое количество штрафных бросков может назначить судья за нарушение правил в баскетболе?
а) одно очко б) два очка в) три очка г) всё вышеперечисленное

9. Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, которое он принимает без излишнего напряжения, обозначается как
а) техника физического упражнения б) исходное положение
в) осанка г) основная стойка

10. Начиная с какого года Олимпийские зимние игры проводятся через два года после Игр Олимпиады?
а) 1988 г. б) 1990 г. в) 1992 г. г) 1994 г.

11. Какой атрибут является общим для древних и современных Олимпийских игр?
а) символ – пять переплетенных колец;
б) девиз: «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, выше, сильнее!»);
в) торжественная клятва спортсменов;
г) эстафета олимпийского огня.

12. В какой стране возникла борьба самбо?
а) США б) СССР в) Япония г) Китай.

13. Что является основным средством физической культуры?
а) двигательные действия б) соревнования
в) физические упражнения г) занятия физической культурой.

14. Какая из перечисленных дисциплин представлена в спортивной гимнастике?
а) прыжок с шестом б) опорный прыжок
в) тройной прыжок г) прыжок с трамплина.

15. С помощью каких действий можно предупредить травматизм на занятиях физической культурой и спортом?
а) не нарушать правила игры или соревнований
б) использовать средства предупреждения отморожения, солнечного удара
в) использовать специальные средства защиты для кожи, суставов
г) всё перечисленное.

16. Как называется свод основных законов и принципов олимпийского движения?
а) гимн Олимпийских игр б) олимпийская хартия
в) программа Олимпийских игр г) девиз Олимпийских игр

17. Кто является первым олимпийским чемпионом игр современности?
а) Джеймс Конноли, лёгкая атлетика б) Карл Шуман, гимнастика
в) Альфред Асикайнен, борьба г) Александр Петров, борьба

18. Как называется физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов?
а) лечебная б) оздоровительная
в) реабилитационная г) адаптивная

19. Какой из перечисленных снарядов относится к метательным?
а) молот б) гиря в) штанга г) шест

20. С какой целью проводится физкультминутка?
а) обучение двигательным действиям
б) преодоление утомления
в) воспитание физических качеств
г) воспитание качеств личности

21. Как называется сустав, в котором происходит круговые движения рук вперед и назад?
а) лучезапястный
б) локтевой
в) плечевой
г) грудино - ключичный

22. Какое из тестовых упражнений комплекса ГТО способствует развитию двигательно-координационных способностей?
а) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
б) метание малого мяча в горизонтальную цель
в) метание малого мяча на дальность
г) прыжок в длину с места толчком двух ног

23. Какому режиму физической нагрузки соответствует пульс 121–140 уд/мин?

а) оздоровительный б) поддерживающий

в) развивающий г) тренирующий

24. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса…

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;

б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;

в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

25. Кто придумал игру баскетбол?

а) Вильям Морган

б) Джеймс Нейсмит

в) Елмери Бери

26. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуется несколько дисциплин?

а) комплекс;

б) многоборье;

в) триплекс;

г) интегральные.

27.Что характерно для правильного дыхания?

а) короткий вдох и короткий выдох;

б) выдох продолжительнее вдоха;

в) вдох длиннее выдоха;

г) максимально глубокий вдох и короткий выдох.

28. В Древнегреческих олимпийских играх имели право принимать участие:

а) только свободные греки мужчины;

б) греки мужчины и женщины;

в) только греки мужчины;

г) все желающие.

29. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию…

а) сердечно - сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата;

г) кровеносной системы.

30. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

а) игра через сетку;

б) прыгающий мяч;

в) летающий мяч;

г) парящий мяч.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс_____

Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	**а**	**б**	**в**	**г**	**16**	**а**	**б**	**в**	**г**
2	**а**	**б**	**в**	**г**	**17**	**а**	**б**	**в**	**г**
3	**а**	**б**	**в**	**г**	**18**	**а**	**б**	**в**	**г**
4	**а**	**б**	**в**	**г**	**19**	**а**	**б**	**в**	**г**
5	**а**	**б**	**в**	**г**	**20**	**а**	**б**	**в**	**г**
6	**а**	**б**	**в**	**г**	**21**	**а**	**б**	**в**	**г**
7	**а**	**б**	**в**	**г**	**22**	**а**	**б**	**в**	**г**
8	**а**	**б**	**в**	**г**	**23**	**а**	**б**	**в**	**г**
9	**а**	**б**	**в**	**г**	**24**	**а**	**б**	**в**	
10	**а**	**б**	**в**	**г**	**25**	**а**	**б**	**в**	
11	**а**	**б**	**в**	**г**	**26**	**а**	**б**	**в**	**г**
12	**а**	**б**	**в**	**г**	**27**	**а**	**б**	**в**	**г**
13	**а**	**б**	**в**	**г**	**28**	**а**	**б**	**в**	**г**
14	**а**	**б**	**в**	**г**	**29**	**а**	**б**	**в**	**г**
15	**а**	**б**	**в**	**г**	**30**	**а**	**б**	**в**	**г**

Оценка (слагаемые и сумма)_____

Подписи жюри: _____