

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР

Юноши и девушки (7- 8 классы)

Инструкция по выполнению задания.

Задание: выберите правильный вариант ответа из предложенных или заполните пропуски в утверждениях.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Время выполнения задания – 25 минут.

Все свои ответы перенесите в БЛАНК ОТВЕТОВ!

Будьте внимательны, исправление оценивается как неправильный ответ.

Желаем успехов!

1. Скелетон является разновидностью:

- а - санного спорта;
- б - горнолыжного спорта;
- в - конькобежного спорта;
- г - многоборий.

2. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:

- а - из зоны нападения;
- б - с любой точки площадки;
- в - из зоны защиты;
- г - с любого места внутри трёхочковой линии.

3. Стандартные размеры полей (в метрах)

Баскетбол: длина_____ ширина _____.

Волейбол: длина_____ширина _____.

4. Документом, представляющим все аспекты соревнования, является:

- а - программа соревнований;
- б - положение о соревновании;
- в - правила соревнования;
- г - календарь соревнований.

5. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как_____.

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а - утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- б - продолжительностью выполнения двигательных действий;
- в - сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- г - достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

7. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- а - максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б - наивысший уровень развития физических качеств;

- в - здоровье спортсмена;
- г - наивысший спортивный результат.

8. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а - уровнем развития первобытных людей;
- б - условиями существования человечества;
- в - характером трудовых и боевых действий людей;
- г - географическим расположением обитания людей.

9. В каком году появился баскетбол как игра:

- а - в 1870
- б - в 1899
- в - в 1891
- г - в 1895

10. В волейболе игрок отличающийся цветом майки от остальных игроков называется _____

11. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а - сильное выталкивание ногами;
- б - быстрое выпрямление туловища;
- в - разноимённая работа рук;
- г - частые шаги.

12. Спрыгивание со снаряда из виса или из упора в гимнастике обозначается как _____

13. Быстрота – это:

- а - способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б - способность человека быстро набирать скорость;
- в - способность человека выполнять упражнение в беге на короткую дистанцию с максимальной скоростью;
- г - способность человека пробегать дистанцию быстрее всех.

14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а - помогает формированию ритмичной работы организма;
- б - помогает избежать неоправданных физических напряжений;
- в - содействует правильному выполнению запланированных дел;
- г - распределение основных дел осуществляются более или менее стандартно в течении каждого дня.

15. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а - сокращает длину бегового шага;
- б - увеличивает скорость бега;
- в - способствует выносу бедра вперёд – вверх;
- г - снижает влияние встречного ветра.

16. Сколько времени отводится на выполнение подачи мяча в волейболе?

- а – 5 секунд
- б – 8 секунд
- в - 10 секунд
- г - 12 секунд

17. Тарасов Максим добился высоких спортивных результатов в;

- а – боксе;
- б – лыжном спорте;
- в – хоккее;
- г – единоборствах.

18. Физическое воспитание представляет собой....

- а - способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;
- б - процесс выполнения физических упражнений;
- в - способ повышения работоспособности с укрепление здоровья;
- г - обеспечение общего уровня физической подготовленности.

19. Здоровый образ жизни это:

- а - способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;
- б - способ жизнедеятельности, направленный на развитие физической силы и работоспособности;
- в - способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья;
- г - способ жизнедеятельности, направленный на формирование культуры питания и планирование режима труда и отдыха.

20. Главной причиной нарушение осанки является....

- а - привычка к определённым позам;
- б - слабость мышц;
- в - отсутствие необходимого двигательного объёма;
- г - ношение сумки, портфеля в одной руке.

Все свои ответы перенесите в БЛАНК ОТВЕТОВ!