

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 и открытой форме. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными, а так же в некоторых заданиях необходимо продолжить предложение (написать слово, которому соответствует определение). При выполнении заданий в закрытой форме 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», кроме заданий № 1 (необходимо распределить и вписать буквы в определённом порядке) и №6 (вписать слово, соответствующее определению).

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. **Распределите стили плавания по последовательности при комплексном заплыве:**

- А) На спине.
- Б) Брасс.
- В) Баттерфляй.
- Г) Кроль.

2. **Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- А) закаливание.
- Б) соблюдение режима дня.
- В) физическое упражнение.
- Г) солнечная радиация.

3. **Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как:**

- А) легкая.
- Б) средняя.
- В) большая.
- Г) очень большая.

4. **Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились:**

- А) у подножия горы Олимп.
- Б) в местности, называемой Олимпией.
- В) в честь олимпийских богов.
- Г) после зажжения олимпийского огня.

5. **Стритбол – это разновидность какого вида спорта:**

- А) футбол
- Б) волейбол
- В) баскетбол
- Г) гандбол

6. **Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом после активных действий против соперника, обозначается как: _____.**

7. **В баскетболе при попадании мяча после штрафного броска, какое количество очков дается:**

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) не дается

8. **Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:**

- А) охлаждать
- Б) нагревать
- В) покрыть йодной сеткой
- Г) потереть, массировать

9. **Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- А) 60–90 уд./мин.;
- Б) 90–150 уд./мин.;
- В) 150–170 уд./мин.;
- Г) 170–200 уд./мин.

10. С низкого старта бегают:

- А) на короткие дистанции;
- Б) на средние дистанции;
- В) на длинные дистанции;
- Г) кроссы.

11. Бег на длинные дистанции развивает:

- А) гибкость;
- Б) ловкость;
- В) быстроту;
- Г) выносливость.

12. Специальная обувь для бега называется:

- А) кеды;
- Б) пуанты;
- В) чешки;
- Г) шиповки.

13. Размеры волейбольной площадки составляют:

- А) 6х9 м;
- Б) 9х12 м;
- В) 8х16 м;
- Г) 9х18 м.

14. Игрок какой зоны может выполнять нападающий удар в волейболе:

- А) 2
- Б) 4
- В) 6
- Г) всех перечисленных

15. Игрок какой зоны вводит мяч в игру подачей в волейболе:

- А) 3
- Б) 5
- В) 1
- Г) всех перечисленных

16. Чемпионом Олимпийских игр по плаванию является:

- А) Алия Мустафина
- Б) Александр Попов
- В) Елена Замолотчикова
- Г) Виктор Чукарин

17. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- А) переоценивают свои возможности
- Б) следуют указаниям преподавателя
- В) владеют навыками выполнения движения
- Г) не умеют владеть своими эмоциями.

18. Чемпионом Олимпийских игр по борьбе является:

- А) Дмитрий Труш
- Б) Евгений Подгорный
- В) Александр Карелин
- Г) Евгений Плющенко

19. **Звуковой атрибут судьи в футболе является:**

- А) Винтовка
- Б) Свисток
- В) Ласты
- Г) Очки

20. **Количество игроков одной команды в мини-футболе:**

- А) 6
- Б) 11
- В) 5
- Г) 4

21. **С какого места происходит отталкивание пловца при заплыве на 100 метров:**

- А) со скалы
- Б) с обрыва
- В) с тумбы
- Г) с рук партнера

22. **Какого гимнастического снаряда нет у девушек:**

- А) Брусья
- Б) Кольца
- В) Опорный прыжок
- Г) Бревно

23. **Какого гимнастического снаряда нет у юношей:**

- А) Кольца
- Б) Бревно
- В) Перекладина
- Г) Опорный прыжок

24. **Какие закаливающие процедуры наиболее благотворно влияют на состояние человека:**

- А) Закаливание солнцем
- Б) Закаливание воздухом
- В) Закаливание водой
- Г) Все перечисленные

25. **Какие физические качества отличают спринтера:**

- А) Выносливость
- Б) Ловкость
- В) Быстрота
- Г) Гибкость

БЛАНК ОТВЕТОВ

Класс _____

Задания в закрытой и открытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	13	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
2	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	14	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
3	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	15	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
4	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	16	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
5	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	17	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
6	<input type="text"/>				18	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
7	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	19	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
8	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	20	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
9	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	21	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
10	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	22	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
11	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	23	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
12	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>	24	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>
					25	<input type="text" value="а"/>	<input type="text" value="б"/>	<input type="text" value="в"/>	<input type="text" value="г"/>

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____