

Материалы для обучающихся***Теоретический тур******Время выполнения заданий 45 минут******Максимальное количество баллов за выполнение заданий – 43******Максимальное количество «зачетных» баллов- 20*****Инструкция по выполнению задания**

Вам предлагаются тестовые задания, включающие 18 вопросов, представленные в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильный ответ оценивается в 2 балла с 1 по 12 вопрос, 4 балла 13 вопрос и 3 балла с 14 по 18 вопрос.

Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно — то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Также утверждения представлены и в открытой форме, то есть без предложенных вариантов. Вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово в бланк ответов.

Задание-задача.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

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

Желаем успеха!

Выберите единственное верное утверждение.

1. Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании – это:

- а) физическая культура;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) физическое воспитание;
- г) общая физическая подготовка.

2. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

3. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу;
- г) расстояние между направляющим и замыкающим в строю.

4. Как по-другому называют динамическую игру "Доджбол":

- а) "Пионербол";
- б) "Третий лишний";
- в) "Вышибалы";
- г) "Карусель".

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата;
- г) пищеварительной системы.

6. В каком виде спорта Алина Загитова более успешна?

- а) художественная гимнастика;
- б) фигурное катание;
- в) синхронное плавание;
- г) легкая атлетика.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Величина нагрузки физических упражнений выражается ...

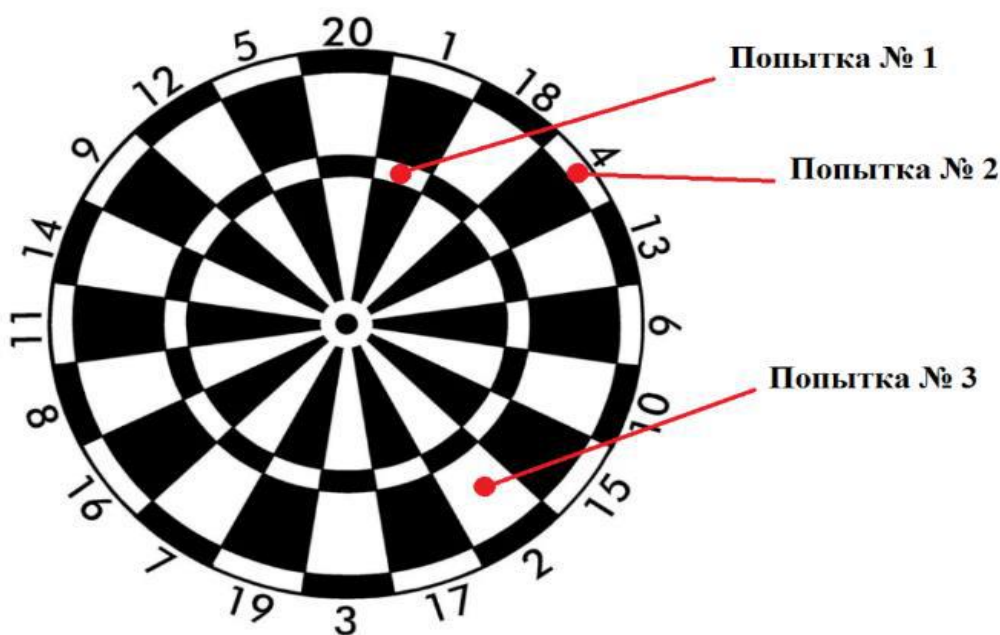
- а) утомлением, возникающим в результате выполнения;
- б) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- г) достигаемой при выполнении двигательного действия частоты сердечных сокращений и параметрами отдыха.

9. 7-ми метровая линия разметки площадки используется в спортивной игре:

- а) гандбол;
- б) хоккей;
- в) волейбол;
- г) баскетбол.

10. Тренироваться в меткости можно, играя в дартс. В этой игре мишень разделена на 20 секций. Ячейки дают то количество баллов в игре, которое указано перед ними по кругу. При попадании в большое узкое кольцо вокруг мишени баллы надо увеличить в двое. Малое кольцо, находящееся в центре, называется «яблочко». За попадание в него получают 50 очков. Среднее или внутреннее узкое кольцо дает увеличение баллов в три раза.

Сколько очков набрал игрок, если его броски указаны на рисунке?



- а) 7 б) 13 в) 6 г) 20

11. Греко-римская борьба отличается от вольной тем, что в бою соперники могут:

- а) хватать за руки и ноги;
- б) хватать только за руки;
- в) использовать лишь туловище и руки;
- г) работать всеми частями тела.

12. Проба с задержкой дыхания во время вдоха называется:

- а) проба Генчи;
- б) проба Розенталя;
- в) проба Серкина;
- г) проба Штанге.

13. Гибкость человека измеряется:

- а) в градусах;
- б) килограммах;
- в) в сантиметрах;
- г) все выше перечисленное.

(Отметьте все варианты)

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14. Физические упражнения, при выполнении которых проявляются быстрота и сила, называются.....

15. Основным специфическим средством физического воспитания является.....

16. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы называется.....

17. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата называется.....

18. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется.....