

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.

Желаем успеха!

1. Выполнение физических упражнений необходимо...

- а) всем, начиная с грудного возраста
- б) только школьникам и студентам (учащейся молодежи)
- в) всем, кроме лиц старше 75 лет
- г) лицам в возрасте от 7 до 60 лет.

2. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что ...

- а) легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх
- б) бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта
- в) с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств
- г) она - самый доступный вид спорта.

3. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы ...

- а) было веселее на занятиях
- б) познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен
- в) повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений
- г) облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

4. Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы ...

- а) должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему
- б) должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена
- в) можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева
- г) можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.

5. Гипертрофия мышц – это ...

- а) увеличение длины мышцы
- б) увеличение толщины мышцы
- в) уменьшение длины мышц
- г) уменьшение толщины мышц.

6. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) переносится организмом относительно легко
- б) достаточно большая, но ее можно повторить
- в) мала и ее следует увеличить
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

7. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) главного звена техники
- б) основы техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения.

8. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...

- а) атлетическая гимнастика
- б) шейпинг
- в) ритмическая гимнастика
- г) бодибилдинг или культуризм.

9. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- а) антагонисты

- б) синергисты
- в) пронаторы
- г) супинаторы.

10. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота
- б) молочная кислота
- в) аденозиндифосфорная кислота
- г) аденозинмонофосфорная кислота.

11. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) подготовки к профессиональной деятельности
- б) развития резервных возможностей организма человека
- в) сохранения и восстановления здоровья
- г) физической подготовленности человека к жизни.

12. Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма
- б) настойчивости, выдержки, мужества
- в) технической подготовленности
- г) максимальной частоты движений.

13. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а) закаливания и физиотерапевтических процедур
- б) совершенствования телосложения
- в) обеспечения полноценного физического развития
- г) формирования двигательных умений и навыков.

14. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) положении об Олимпийской солидарности
- б) олимпийской клятве
- в) олимпийской хартии
- г) официальных разъяснениях МОК.

15. Физическая подготовка представляет собой...

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

16. 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.

17. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а) 1923
- б) 1924
- в) 1925
- г) 1926

18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

19. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а) Упражнения, способствующие повышению скорости движений
- б) Упражнения, способствующие снижению веса тела
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

20. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц
- б) привычка к определенным позам
- в) отсутствие движений во время школьных уроков
- г). ношение сумки, портфеля в одной руке.

21. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а) возрастная адекватность нагрузки
- б) обучение двигательным действиям
- в). выполнение физических упражнений
- г). постепенное повышение силы воздействия.

22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а) биологических.
- б) мотивов.
- в) привычек.
- г) убеждений.

23. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а) обучающе-развивающая направленность
- б) небольшое количество относительно стандартных ситуаций
- в) не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников
- г) высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

24. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...

- а) биологический возраст
- в) скелетный и зубной возраст
- б) календарный возраст
- г) сенситивный период

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**

БЛАНК ОТВЕТОВ**ШИФР** _____

Класс _____

Задания в закрытой форме

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

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри: _____