

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТУР**

Время выполнения заданий **45** минут
Максимальное количество баллов – **20**

Задания в закрытой форме

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный.

1. Где праздновались Древнегреческие Игры Олимпиады?

- а) на горе Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Марафоне;
- г) в Олимпии.

2. Физические упражнения - это:

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

3. Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер?

- а) стоять на месте;
- б) на первый счет с левой ноги сделать шаг назад; на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счет приставить левую ногу;
- в) на первый счет с левой ноги сделать шаг вперед; на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера; на третий счет приставить левую ногу;
- г) на первый счет шаг левой назад; на второй - приставить.

4. В каком виде спорта не требуется инвентаря?

- а) плавание;
- б) лыжные гонки;
- в) хоккей;
- г) велоспорт.

5. Что общего между хоккеем с шайбой, флорболом, хоккеем на траве и керлингом?

- а) в процессе игры используется клюшки;

- б) командные виды спорта;
- в) относятся к зимним видам спорта;
- г) включаются в олимпийскую программу.

6. Какие данные можно отнести к объективным показателям самоконтроля на занятиях физическими упражнениями?

- а) настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание тренироваться;
- б) пульс до и после тренировки, артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких, антропометрические измерения;
- в) потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений;
- г) мотивация к занятиям физической культурой.

7. Как называются виды спорта, при выступлении в которых задействуются несколько дисциплин?

- а) комплекс;
- б) многоборье;
- в) триплекс;
- г) интегральные.

8. Что позволяет контролировать измерение частоты сердечных сокращений на занятиях физической культуры?

- а) объем дыхательной системы;
- б) технику выполнения двигательных действий;
- в) изменение настроения на занятиях физической культуры;
- г) воздействие физической нагрузки на организм занимающегося.

9. В волейболе игрок, находящийся в 1-й зоне, при "переходе" перемещается в зону:

- а) 2;
- б) 6;
- в) 3;
- г) 4.

10. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием:

- а) физическое воспитание;
- б) филогенез;
- в) физическое развитие;
- г) физическое совершенство.

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

11. Положение занимающегося, при котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в сторону, называется:

.....

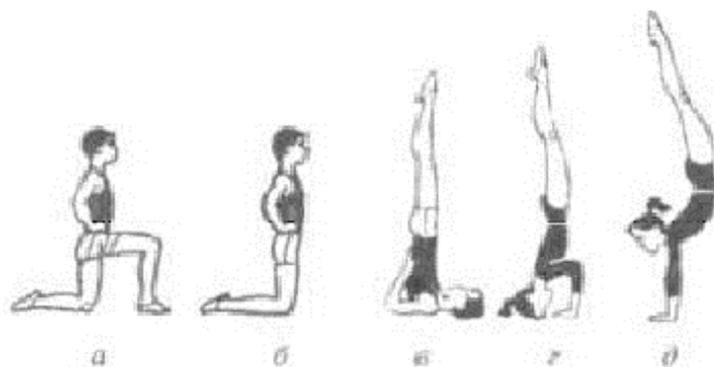
12. Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании – это

13. Какое максимальное количество игроков одной команды одновременно может находиться на площадке в волейболе:

14. Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному, называется:

.....

15. Рассмотрите виды стоек:



В бланк ответов запишите название каждой из стоек.

16. Перед вами схема волейбольной площадки. Выполните задания:

а) в бланке ответов впишите в «кружочек» номер расположения волейбольной зоны;

б) стрелками покажите в бланке ответов направление перехода игроков.

