

**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:**

.....

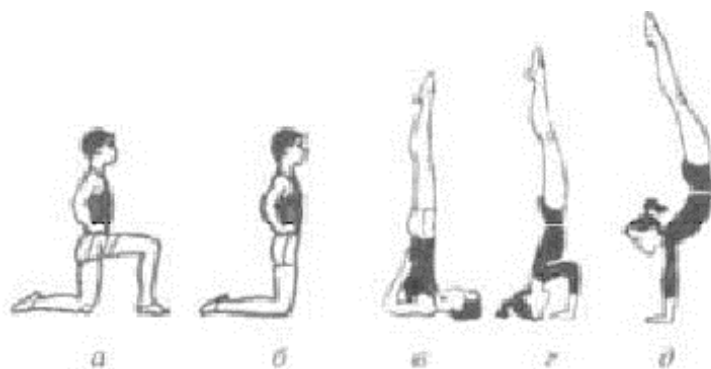
**12. Система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании – это .....**

**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.

