

Максимальное количество баллов за работу – 35.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся
- а) переоценивают свои возможности
 - б) следуют указаниям преподавателя
 - в) выполняют сложные двигательные действия
 - г) не умеют владеть своими эмоциями
2. Сколько попыток даётся при сдаче теста «прыжок в длину с места» в комплексе ГТО?
- а) одна
 - б) две
 - в) три
 - г) четыре
3. В какой части урока решается задача «восстановление организма после выполнения физических нагрузок»?
- а) в вводной
 - б) в подготовительной
 - в) в основной
 - г) в заключительной
4. Волевое качество, которое проявляется в решимости при возникновении опасности противостоять страху и идти на оправданный риск ради определённой цели.
- а) внимание
 - б) выносливость
 - в) сила
 - г) смелость
5. На какое физическое качество производится воздействие при выполнении упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»?
- а) ловкость
 - б) сила
 - в) быстрота
 - г) выносливость

6. Античные Олимпийские игры получили своё 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

15

7. Что является итогом успешного выполнения испытаний комплекса ГТО на каждой ступени?

- а) золотая медаль
- б) звание мастера спорта Российской Федерации
- в) оценка «отлично» по предмету «Физическая культура» в учебном году
- г) золотой знак

15

8. Как называется гимнастическое положение, представленное на рисунке?

- а) полуприсед
- б) присед
- в) сед
- г) упор присев

05



9. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся ниже точки опоры?

- а) вис
- б) упор
- в) сед
- г) присед

15

10. Махи с максимальной амплитудой используют для увеличения показателей

- а) выносливости
- б) силы
- в) гибкости
- г) быстроты

15

11. Выполнение строевых команд на уроке физической культуры следует

- а) после разминки
- б) перед разминкой
- в) перед построением
- г) перед игровыми упражнениями

15

12. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?

- а) бег на короткие дистанции
- б) подтягивания
- в) челночный бег
- г) прыжок в длину

08

13. В каком году впервые был введён комплекс ГТО?

- а) в 1930 году
- б) в 1931 году
- в) в 1932 году
- г) в 1934 году

15

14. Какой порядковый номер соответствует Олимпийским зимним играм, проходившим в нашей стране?

- а) 12
- б) 20
- в) 22
- г) 32

15

15. Какой технический приём в баскетболе нельзя выполнять двумя руками?

- а) ловля
- б) бросок
- в) передача
- г) ведение

15

16. Колёсное транспортное средство, приводимое в движение мускульной силой человека через ножные педали, – это велосипед.

20

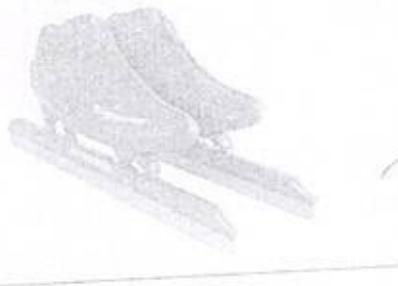
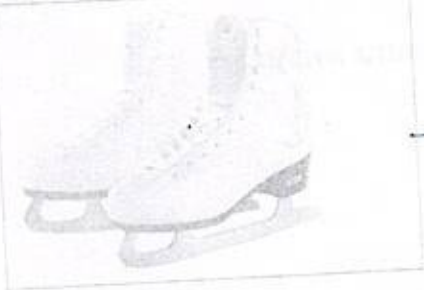
17. Вид спорта, представляющий собой комбинацию из лыжной гонки и стрельбы из винтовки – биатлон.

20

18. Сопоставьте спортсменов с видами спорта.

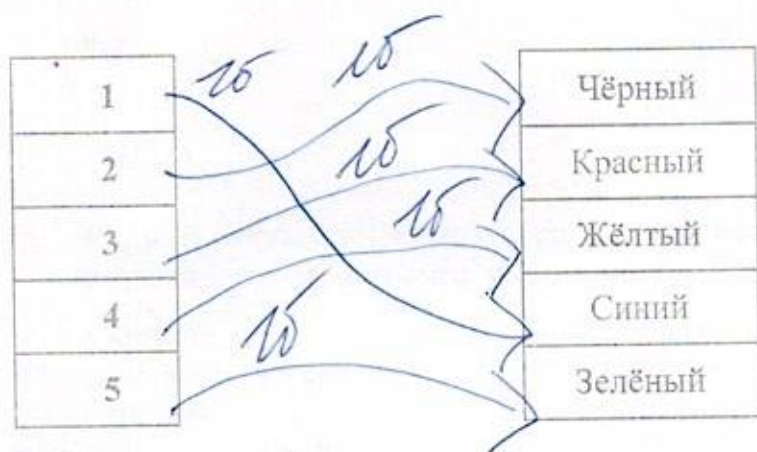
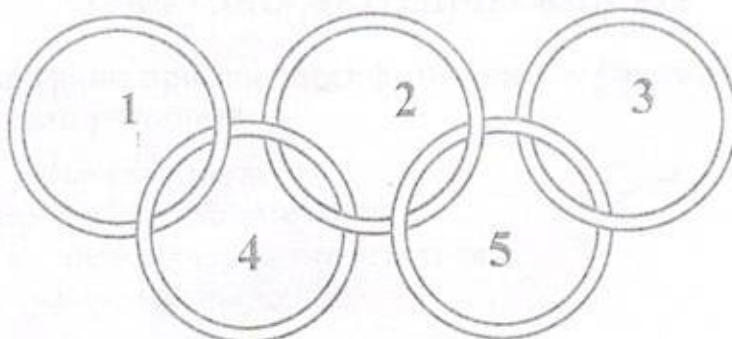
Никита Нагорный	↔	футбол
Александра Трусова	↔	фигурное катание
Евгений Рылов	↔	лыжные гонки
Артём Дзюба	↔	лёгкая атлетика
Александр Овечкин	↔	художественная гимнастика
Александр Большунов	↔	спортивная гимнастика
Елена Исинбаева	↔	плавание
Дина Аверина	↔	хоккей

19. Установите соответствие между видом спорта и используемыми коньками.



↔	фигурное катание
↔	хоккей
↔	конькобежный спорт

20. Олимпийский символ символизирует деятельность Олимпийского движения, союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Определите цвета олимпийских колец. Сопоставьте цвета с номерами колец.



Максимальное количество баллов за работу – 35.

325

57% - наберутся все.

Ожорги
 Касимова И.В.
 Лыри И.А.
 Солева Е.И.