

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР
Максимальное количество баллов – 46,5.

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ.
Правильный ответ – 1 балл.

1. В программу древних Олимпийских игр входил бег на дистанцию 600 ступней, что составляло 1 стадию. Сколько метров и сантиметров составляла 1 стадия?
 - а) 292 м 29 см;
 - б) 192 м 27 см;
 - в) 188 м 64 см.

2. В программу древних Олимпийских игр входило пятиборье: бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба. Как называлось пятиборье?
 - а) триатлон;
 - б) полиатлон;
 - в) пентатлон;
 - г) скиатлон.

3. В Олимпийском девизе есть слово «CITIUS». Что оно означает?
 - а) выше;
 - б) сильнее;
 - в) быстрее;
 - г) результативнее.

4. Требование немедленного выполнения определённого действия по отношению к себе в области физической культуры и спорта - это:
 - а) самовнушение;
 - б) самоприказ;
 - в) самоубеждение;
 - г) самообязательство.

5. В основу какой системы организма человека входят скелет и мышцы?
 - а) нервная система;
 - б) опорно-двигательная система;
 - в) эндокринная система;
 - г) дыхательная система.

6. Норма пульса (частоты сердечных сокращений) в состоянии покоя у мальчиков 7-х классов?
- а) 55-60;
 - б) 60-65;
 - в) 65-70;
 - г) 70-75.
7. Большая интенсивность нагрузки при выполнении физических упражнений у девочек 7-х классов:
- а) 130-135 уд / мин;
 - б) 136-160 уд /мин;
 - в) 161-180 уд /мин;
 - г) 181-190 уд / мин.
8. Внешний признак значительного утомления при физической нагрузке?
- а) учащенное, ровное дыхание;
 - б) резко учащенное дыхание, появление одышки;
 - в) значительно учащенное дыхание, периодически через рот.
9. Жгут при кровотечении, возникшем в результате серьезной спортивной травмы, накладывают на период не превышающий:
- а) 0,5-1 час;
 - б) 1-1,5 часа;
 - в) 1,5-2 часа;
 - г) 2-2,5 часа.
10. При растяжении мышц на поврежденное место следует сразу наложить:
- а) горячий компресс;
 - б) холодный компресс;
 - в) теплый компресс.
11. Упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку женские и мужские пары, тройки, смешанные пары и отдельные спортсмены – это:
- а) художественная гимнастика;
 - б) спортивная гимнастика;
 - в) аэробика;
 - г) спортивная акробатика.
12. Сколько человек входит в состав команды в баскетболе?
- а) 5 человек;
 - б) 7 человек;

- в) 9 человек;
- г) 12 человек.

13. Как называется командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18 х9 м?

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) гандбол;
- г) мини-футбол.

14. Какой способ плавания считается самым быстрым и популярным спортивным способом?

- а) кроль на спине;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) баттерфляй.

Задания в открытой форме

Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.

Правильный ответ за каждое задание – 2 балла.

15. Прием в технике волейбола, состоящий из разбега, прыжка, удара по мячу и приземления – это?

16. В каком виде спорта выступает Олимпийский чемпион Александр Большунов?

17. Вид соревнований, при котором выявляется абсолютный победитель-спортсмен и команда-победитель?

Задание на установление соответствия.

Каждая правильная указанная позиция – 0,5 баллов.

18. Установите соответствие между понятиями и их описанием.

1.	Спортсмен-любитель (физкультурник)	А	физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях
2.	Спортсмен высокого класса	Б	спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких

			спортивных результатов
3.	Спортсмен	В	спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации

Задание процессуального или алгоритмического толка.

Полностью правильное выполненное задание – 3 балла.

19. Укажите правильную последовательность выполнения комплекса общеразвивающих упражнений:

- а) упражнения для мышц шеи;
- б) повороты и наклоны туловища;
- в) махи, выпады ногами;
- г) упражнения для плеч и рук;
- д) полуприседы, приседы.

Задание, предполагающее перечисление.

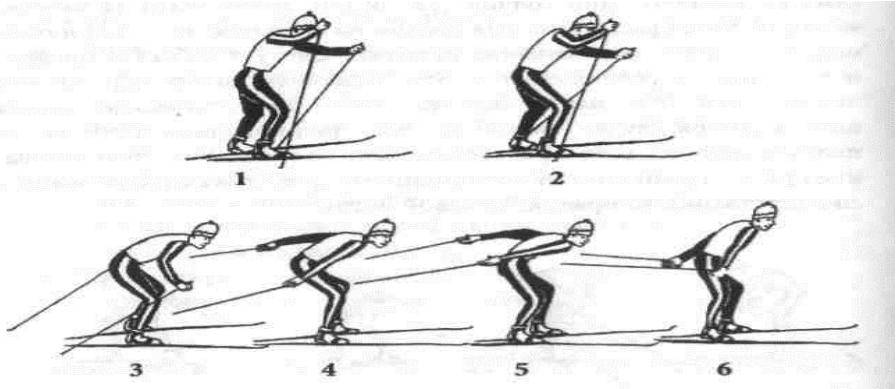
Правильный полный ответ – 3 балла.

20. Перечислите фазы техники метания мяча:

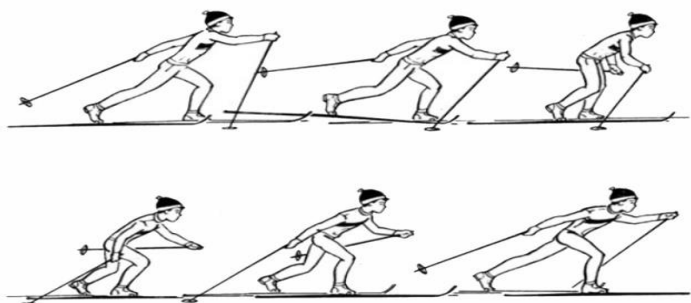
Задание с иллюстрациями.

Каждый правильный полный ответ – 1 балл. Правильный, но недостаточно полный, ответ – 0,5 балла. Максимальный балл – 3.

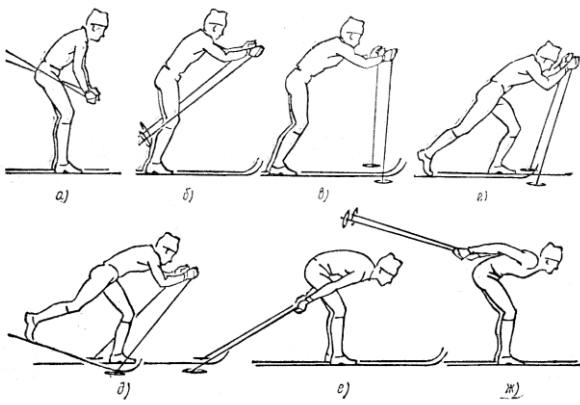
21. Какие способы передвижения на лыжах изображены на рисунках (впишите ответы):



A)



Б)



В)

Задание-кроссворд.

Каждый правильный ответ – 2 балла. Максимальный балл – 12.

22. Решите кроссворд. Ответы записывайте в бланк ответа.

						1		о							
								л							
				3				и							
								м							
								п							
								и							
								а		5					
	4							д							
2					6			а							

Вопросы:

По вертикали:

4. Основной материал для строительства клеток и тканей организма.
5. Спортивная травма, сопровождающаяся повреждением кровеносных сосудов.
6. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения двигательного действия.

По горизонтали:

1. Удобное исходное положение волейболиста.

2. Вид поворота на лыжах, который используется для изменения направления при движении по пересечённой местности.
3. Физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов.

Задание-задача.

Полный правильный ответ – 4 балла.

23. При сдаче контрольных нормативов в начале учебного года Саша подтянулся на высокой перекладине 5 раз, а в конце учебного года его результат улучшился на 60%. Какой результат в подтягивании показал Саша в конце учебного года?