

**Теоретические задания
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 8-9 классов**

Тестирование уровня знаний в области физической культуры и спорта

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся 8-9 классов общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.** Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

**Тестовые задания для оценки качества знаний
учащихся 8-9 классов
по предмету «Физическая культура»**

Ф.И.О. участника Олимпиады _____

№ школы _____ **Учебный Округ** _____

Вопрос № 1 В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?	a) 1944	
	б) 1976	
	в) 1980	
	г) еще не проводились.	
Вопрос № 2 Где зажигается факел олимпийского огня современных игр	a) На олимпийском стадионе в Афинах	
	б) На олимпийском стадионе города-организатора Игр	
	в) На вершине горы Олимп	
	г) В Олимпии под эгидой МОК	
Вопрос № 3 Древнегреческие Олимпийские Игры праздновались	a) В Олимпии	
	б) У горы Олимп	
	в) В Афинах	
	Г) В Марафоне	
Вопрос № 4 Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионы Олимпийских игр в	a) Биатлоне	
	б) Гимнастике	
	в) Лыжных гонках	
	г) плавании	
Вопрос № 5 Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...	a) Приспособление к окружающим условиям	
	б) преобразование собственных возможностей	
	в) физическое воспитание	
	г) изменение внешнего мира, окружающей природы	

<p>Вопрос № 6</p> <p>Физическая подготовленность характеризуется:</p>	а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям	
	б) уровнем развития физических качеств	
	в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения,	
	г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.	
<p>Вопрос № 7</p> <p>Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека</p>	а). 60 – 80 уд.мин	
	б)). 80 – 84 уд.мин	
	в) 85 – 90 уд.мин	
<p>Вопрос № 8</p> <p>Под физическим развитием понимается</p>	а) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений	
	б) процесс, направленный на совершенствование уровня физической работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями	
	в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни человека	
	г) процесс совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы на протяжении жизни человека	
<p>Вопрос № 9</p> <p>Физическое упражнение – это:</p>	а) одно из вспомогательных средств физической культуры направленное на решение конкретной задачи	
	б) один из методов физического воспитания	
	в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания	
<p>Вопрос № 10</p> <p>При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:</p>	а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий	
	б) степенью преодолеваемых трудностей	
	в) утомлением, возникающим в результате их выполнения	
	Г) частотой сердечных сокращений	

<p>Вопрос № 11</p> <p>Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что...</p>	а) вызывают значительное напряжение мышц	
	б) выполняются медленно	
	в) выполняются до утомления	
	г) в качестве отягощений используется собственный вес человека	
<p>Вопрос № 12</p> <p>Как дозируются упражнения на гибкость?</p>	а) до появления пота	
	б) до появления болевых ощущений	
	в) до снижения амплитуды движения	
	г) по 8-16 упражнений в серии	
<p>Вопрос № 13</p> <p>Выносливость человека не зависит от</p>	а) силы воли	
	б) возможностей систем дыхания и кровообращения	
	в) силы мышц.	
	г) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата	
<p>Вопрос № 14</p> <p>Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?</p>	а) факторы функциональной экономичности	
	б) аэробные возможности	
	в) скоростно-силовые способности	
	Г) личностно-психические качества	
<p>Вопрос № 15</p> <p>Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?</p>	а) способность точно воспроизводить движения во времени	
	б) способность сохранять равновесие	
	в) способность точно дозировать величину мышечных усилий	
	г) способность быстро реагировать на звуковой сигнал	

<p>Вопрос № 16</p> <p>Техникой физических упражнений принято называть</p>	а) рациональную организацию двигательных действий	
	б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений	
	в) способ организации движений при выполнении упражнений	
	г) способ целесообразного решения двигательной задачи	
<p>Вопрос № 17</p> <p>Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения</p>	а) подводящих упражнений	
	б) основы техники	
	в) исходного положения	
	г) ведущего звена техники	
<p>Вопрос № 18</p> <p>Двигательным навыком принято называть</p>	а) способность выполнить упражнение без активизации внимания	
	б) правильное выполнение двигательных действий	
	в) уровень владения движением при активизации внимания	
	г) способы управления двигательным действием	
<p>Вопрос № 19</p> <p>Какая дистанция в «Легкой атлетике» не является классической</p>	а) 100 м	
	б) 200 м	
	в) 500 м	
<p>Вопрос № 20</p> <p>Что понимается под тестированием физической подготовленности?</p>	а) измерение уровня развития основных физических качеств	
	б) измерение роста и веса	
	в) измерение показателей деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем	

Количество правильных ответов (заполняется членом конкурсного жюри)

Подпись
Члена конкурсного жюри
