

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. **Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**
 - а. II Олимпиады в Париже (1900).
 - б. IV Олимпиады в Лондоне (1908).
 - в. V Олимпиады в Стокгольме (1912).
 - г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).
2. **Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в году.**
 - а. 1912
 - б. 1920
 - в. 1952
 - г. 1960
3. **Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.**
 - а. 1920
 - б. 1922
 - в. 1924
 - г. 1925
4. **В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...**
 - а. 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия.
 - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия.
 - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия.
 - г. 1960 г. на VIII играх в Скво Велли, США.
5. **Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось...**
 - а. законом выживания.
 - б. материальным статусом.
 - в. социальной необходимостью.
 - г. личной заинтересованностью.
6. **Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...
7. **Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим...
8. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое ...
9. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ... »
10. **Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение ...**
 - а. физической культуры.
 - б. физического воспитания.
 - в. физического совершенства.
 - г. видов спорта.
11. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...
12. **Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...**
 - а. менее 12 уд./мин.
 - б. от 12 до 18 уд./мин.
 - в. от 19 до 25 уд./мин.
 - г. более 25 уд./мин.

- 13. Состояние здоровья обусловлено...**
- а. образом жизни.
 - б. отсутствием болезней.
 - в. уровнем здравоохранения.
 - г. резервными возможностями организма.
- 14. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**
- а. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
 - б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
 - в. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
 - г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- 15. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**
- а. двигательный режим.
 - б. рациональное питание.
 - в. личная и общественная гигиена.
 - г. закаливание организма.
- 16. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**
- а. Физическое совершенство – это оптимальная мера весторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
 - б. Физически совершенным может считаться человек, способный «справиться» с нормативами Президентского Теста.
 - в. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.
 - г. Физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- 17. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**
- а. форма.
 - б. содержание.
 - в. техника.
 - г. гигиена.
- 18. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...**
- а. физическая подготовка.
 - б. физкультурное образование.
 - в. физическое совершенство.
 - г. физическая нагрузка.
- 19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется ...
- 20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- Положение занимающихся на согнутых ногах называется ...
- 21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...
- 22. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
- Быстрый переход из упора в вис называется ...
- 23. Основой методики воспитания физических качеств является...**
- а. возрастная адекватность нагрузки.
 - б. обучение двигательным действиям.
 - в. выполнение физических упражнений.
 - г. постепенное повышение силы воздействия.
- 24. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...**
- а. увеличением ответных реакций организма.
 - б. обратно пропорциональной зависимостью.

- в. показателями темпа и скорости движений.
- г. прямо пропорциональной зависимостью.

25. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...

26. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть ...

27. Метод повторного упражнения с неопредельными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...

- а. силы.
- б. быстроты.
- в. выносливости.
- г. скоростной силы.

28. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует гибкость.

29. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется ...

30. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется ...

31. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

32. Основу «непрерывности» физического воспитания составляет...

- а. отсутствие интервалов отдыха.
- б. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- в. сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности.
- г. разнообразие форм занятий.

33. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

- а. предпочтения преподавателя.
- б. количества элементов, составляющих двигательное действие.
- в. возможности расчленения двигательного действия.
- г. сложности двигательного действия.

34. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

- | | | |
|----|----------------------|------------------------------|
| 1. | <i>Закрепление.</i> | 3. <i>Разучивание.</i> |
| 2. | <i>Ознакомление.</i> | 4. <i>Совершенствование.</i> |

- а. 1, 2, 3, 4. б. 2, 3, 1, 4. в. 3, 2, 4, 1. г. 4, 3, 2, 1.

35. Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

- а. физическими качествами.
- б. мышечными напряжениями.
- в. функциональными системами.
- г. координационными способностями.

36. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию. б. быстроту. в. выносливость. г. гибкость.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости.

- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм проявления выносливости.

38. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а. конце подготовительной части занятия.
- б. начале основной части занятия.
- в. середине основной части занятия.
- г. конце основной части занятия.

39. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются ...

40. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а. А.
- б. В.
- в. С.
- г. РР.

КЛЮЧ

Контрольные вопросы по инструкции к выполнению задания

1. а б в г
2. а б в г

| № вопроса | Варианты ответов |
|-----------|----------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> в |
| 2 | <input type="checkbox"/> б |
| 3 | <input type="checkbox"/> г |
| 4 | <input type="checkbox"/> в |
| 5 | <input type="checkbox"/> в |
| 6 | воспитанием |
| 7 | развитием |
| 8 | совершенство |
| 9 | совершенство |
| 10 | <input type="checkbox"/> б |
| 11 | здоровьем |
| 12 | <input type="checkbox"/> в |
| 13 | <input type="checkbox"/> а |
| 14 | <input type="checkbox"/> в |
| 15 | <input type="checkbox"/> а |
| 16 | <input type="checkbox"/> г |
| 17 | <input type="checkbox"/> б |
| 18 | <input type="checkbox"/> а |
| 19 | упор |
| 20 | присед |

| № вопроса | Варианты ответов |
|-----------|----------------------------|
| 21 | мах |
| 22 | спад |
| 23 | <input type="checkbox"/> г |
| 24 | <input type="checkbox"/> б |
| 25 | травмой |
| 26 | утомлением |
| 27 | <input type="checkbox"/> а |
| 28 | пассивную |
| 29 | фронтальным |
| 30 | групповым |
| 31 | круговым |
| 32 | <input type="checkbox"/> б |
| 33 | <input type="checkbox"/> г |
| 34 | <input type="checkbox"/> б |
| 35 | <input type="checkbox"/> а |
| 36 | <input type="checkbox"/> г |
| 37 | <input type="checkbox"/> в |
| 38 | <input type="checkbox"/> г |
| 39 | сенситивными, чувств. |
| 40 | <input type="checkbox"/> в |

Блок №1

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...
а. у горы Олимп

- б. в Афинах.
 - в. в Спарте.
 - г. в Олимпии.
2. **Игры Олимпиады проводятся...**
- а. в зависимости от решения МОК.
 - б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
 - г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
3. **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**
- а. гимнасий.
 - б. амфитеатр.
 - в. стадион.
 - г. ипподром.
4. **Александр Карелин - Чемпион Олимпийских игр в...**
- а. гимнастике.
 - б. боксе.
 - в. плавании.
 - г. борьбе.
5. **Факел олимпийского огня современных игр зажигается...**
- а. в Спарте.
 - б. у горы Олимп.
 - в. в Олимпии.
 - г. в Афинах.
6. **Последние зимние Олимпийские игры проводились в...**
- а. Лиллехаммере (Норвегия).
 - б. Нагано (Япония).
 - в. Атланте (США).
 - г. Солт Лейк Сити (США).
7. **Олимпийские игры состоят из...**
- а. соревнований по летним или зимним видам спорта.
 - б. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
 - в. соревнований между странами.
 - г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.
8. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских Игр в...**
- а. плавании.
 - б. легкой атлетике.
 - в. гонках на лыжах.
 - г. велоспорте.
9. **В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...**
- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
 - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
 - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
 - г. 1960 г. на VIII играх в Скво Велли (США).
10. **Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть...**
- а. физическим развитием.
 - б. физическим воспитанием.
 - в. физической культурой.
 - г. физическим упражнением.
11. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**
- а. физическим развитием.
 - б. физическими упражнениями.
 - в. физическим трудом.
 - г. физическим воспитанием.
12. **Отличительным признаком физической культуры является...**
- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
 - б. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
 - в. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
 - г. определенным образом организованная двигательная активность.
13. **Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**
- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
 - б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
 - в. совершенствовании природных, физических свойств людей.
 - г. создании специфических духовных ценностей.

14. **Физическое воспитание представляет собой ...**
а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
б. процесс воздействия на развитие индивида.
в. процесс выполнения физических упражнений.
г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.
15. **Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**
а. базовой физической подготовленности.
б. профессионально-прикладной физической подготовленности.
в. восстановление функций организма после травм и заболеваний.
г. всего вышеперечисленного.
16. **Физическая подготовка представляет собой ...**
а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
17. **Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**
а. обеспечения полноценного физического развития.
б. совершенствования телосложения.
в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
г. формирования двигательных умений и навыков.
18. **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
а. утомлением, возникающим в результате их выполнения.
б. продолжительностью выполнения двигательных действий.
в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
г. достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.
19. **Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**
а. высокая и необходимо время отдыха увеличить.
б. мала и ее следует увеличить.
в. переносится организмом относительно легко.
г. достаточно большая, но ее можно повторить.
20. **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**
а. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
б. Свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания.
в. В процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.
г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.
21. **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**
а. физического развития.
б. физического воспитания.
в. физической культуры.
г. физического совершенства.
22. **Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...**
а. главное звено техники.
б. основу техники.
в. детали техники.
г. корень техники.
23. **Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...**
а. закономерностями формирования двигательных навыков.
б. задачами физического образования.
в. целевыми установками обучения.
г. пожеланиями обучающихся.
24. **Двигательными умениями и навыками принято называть...**
а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
б. правильное выполнение двигательных действий.
в. способы управления двигательными действиями.
г. уровень владения движением при активизации внимания.
25. **Отличительным признаком умения является...**
а. нестандартность параметров и результатов действия.
б. участие автоматизмов при осуществлении операций.
в. стереотипность параметров действия.
г. сокращение времени выполнения действия.
26. **В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...**
а. от двух до четырех в зависимости от целевых задач.
б. четыре этапа.

- в. три этапа.
г. два этапа.
27. **Освоение двигательного действия следует начинать с...**
а. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
б. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
в. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
г. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.
28. **Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**
а. исходного положения.
б. главного звена техники.
в. подводящих упражнений.
г. подготовительных упражнений.
29. **Подготовительные упражнения применяются...**
а. если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
в. если обучающийся недостаточно физически развит.
г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения
30. **Основу двигательных способностей составляют...**
а. двигательные автоматизмы.
б. сила, быстрота, выносливость.
в. гибкость и координированность.
г. физические качества и двигательные умения.
31. **Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**
а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
в. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
г. Все предложенные определения сформулированы корректно
32. **Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...**
а. быстрый рост абсолютной силы.
б. увеличение собственного веса.
в. увеличение физиологического поперечника мышц.
г. повышается опасность перенапряжения.
33. **Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**
а. интервальная тренировка.
б. метод расчлененно-конструктивного упражнения.
в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
г. метод повторного выполнения упражнений.
34. **Для воспитания быстроты используются...**
а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью.
б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.
в. подвижные и спортивные игры.
г. упражнения на быстроту реакции и частоту движений.
35. **Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**
а. координационно-двигательной выносливостью.
б. спортивной формой.
в. общей выносливостью.
г. подготовленностью.
36. **Для воспитания гибкости используются...**
а. движения рывкового характера.
б. движения, выполняемые с большой амплитудой.
в. пружинящие движения.
г. маховые движения с отягощением и без него.
37. **Координированность повышают с помощью методов...**
а. контрастных заданий.
б. воспитания физических качеств.
в. внушения.
г. обучения.
38. **Выносливость человека не зависит от...**
а. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата.
б. силы воли.
в. силы мышц.
г. возможностей систем дыхания и кровообращения.
39. **При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...**

- а. максимальная активность систем энергообеспечения.
 - б. большая продолжительность.
 - в. максимальная амплитуда движений.
 - г. умеренная интенсивность.
40. **Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как...**
- а. поступают питательные вещества к системам организма.
 - б. повышаются возможности дыхательной системы.
 - в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.
 - г. способствуют повышению резервных возможностей организма.
41. **Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- а. 120 ударов в минуту.
 - б. 140 ударов в минуту.
 - в. 160 ударов в минуту.
 - г. 160 и более ударов в минуту.
42. **В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?**
1. *Дыхательные упражнения.*
 2. *Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.*
 3. *Потягивания.*
 4. *Бег с переходом на ходьбу.*
 5. *Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.*
 6. *Прыжки.*
 7. *Поочередное напряжение и расслабление мышц.*
 8. *Бег в спокойном темпе.*
- а. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4.
 - б. 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4.
 - в. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4.
 - г. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
43. **В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке?**
1. *Сила.*
 2. *Быстрота.*
 3. *Гибкость.*
 4. *Выносливость.*
- а. 1, 2, 3, 4.
 - б. 2, 3, 1, 4.
 - в. 4, 3, 2, 1.
 - г. 3, 2, 4, 1.
44. **Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы.**
1. *Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу.*
 2. *Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног.*
 3. *Упражнения на точность и координацию движений*
 4. *Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.*
 5. *Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног.*
 6. *Дыхательные упражнения.*
 7. *Упражнения махового характера для различных мышечных групп.*
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - б. 4, 5, 7, 1, 6, 2, 3.
 - в. 3, 1, 2, 6, 7, 5, 1.
 - г. 5, 7, 1, 6, 2, 3, 4.
45. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**
- а. скоростных упражнений.
 - б. упражнений «на гибкость».
 - в. силовых упражнений.
 - г. упражнений «на выносливость».
46. **Осанкой называется...**
- а. силуэт человека.
 - б. привычная поза человека в вертикальном положении.
 - в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
 - г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.
47. **Под закаливанием понимается...**
- а. приспособление организма к воздействиям внешней среды.
 - б. использование солнца, воздуха и воды.
 - в. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
 - г. купание в холодной воде и хождение босиком.

48. **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**
- а. его органы и системы работают эффективно и экономно.
 - б. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок.
 - в. легко переносятся неблагоприятные климатические условия.
 - г. наблюдается все вышеперечисленное.
49. **Правильное дыхание характеризуется...**
- а. более продолжительным вдохом.
 - б. более продолжительным выдохом.
 - в. равной продолжительностью вдоха и выдоха.
 - г. вдохом через нос и выдохом ртом.
50. **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**
- а. позволяет избежать неоправданных физических напряжений.
 - б. обеспечивает ритмичность работы организма.
 - в. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - г. изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

Блок №2
10 – 11 классы

1. **Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**
- а. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
 - б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры.
 - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
 - г. год проведения Олимпийских игр.
2. **Зимние Олимпийские игры празднуются...**
- а. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - б. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
 - в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
 - г. в високосный год.
3. **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**
- а. ипподром.
 - б. амфитеатр.
 - в. стадион.
 - г. палестра.
4. **Последние Игры Олимпиады праздновались в...**
- а. Афинах (Греция).
 - б. Солт Лейк Сити (США).
 - в. Сиднее (Австралия).
 - г. Атланте (США).
5. **В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...**
- а. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
 - б. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).
 - в. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
 - г. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
6. **Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**
- а. Положении об Олимпийской солидарности.
 - б. Олимпийской клятве.
 - в. Олимпийской хартии.
 - г. Официальных разъяснениях МОК.
7. **Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**
- а. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (США).
 - б. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере (Норвегия).
 - в. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле (Франция).
 - г. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне (Испания).
8. **Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Кулачный бой. 2. Верховая езда. 3. Прыжки в длину. 4. Прыжки в высоту. 5. Метание диска. | <ul style="list-style-type: none"> 6. Бег. 7. Стрельба из лука. 8. Борьба. 9. Плавание. 10. Метание копья. |
|---|---|
- а. 1, 2, 3, 8, 9.
б. 3, 5, 6, 8, 10.
в. 1, 4, 6, 7, 9.

г. 2, 5, 6, 9, 10.

9. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**
- а. физическими упражнениями.
 - б. физическим трудом.
 - в. физической культурой.
 - г. физическим воспитанием.
10. **Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...**
- а. физическим совершенством.
 - б. физическим развитием.
 - в. физическим воспитанием.
 - г. физической подготовкой.
11. **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...**
- а. запасом надежности, эффективности и экономичности работы систем организма.
 - б. уровнем развития систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.
 - в. высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.
 - г. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.
12. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
- а. физической подготовленности человека к жизни.
 - б. развитие резервных возможностей организма человека.
 - в. сохранение и восстановления здоровья.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.
13. **Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**
- а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
 - б. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Президентского Теста.
 - в. Физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - г. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние, которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.
14. **Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**
- а. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
 - б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
 - в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
 - г. Положительные изменения в физическом состоянии человека.
15. **Специфика физического воспитания заключается в...**
- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
 - б. формировании двигательных умений и навыков человека.
 - в. воспитании физических качеств человека.
 - г. создании благоприятных условий для развития человека.
16. **Физическая нагрузка организма человека обусловлена...**
- а. напряжением определенных мышечных групп.
 - б. временем и количеством повторений двигательных действий.
 - в. внешними параметрами его двигательной активности.
 - г. подготовленностью и состоянием здоровья человека.
17. **Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**
- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Адаптационные задачи. | 5. Образовательные задачи. |
| 2. Соревновательные задачи. | 6. Методические задачи. |
| 3. Оздоровительные задачи. | 7. Двигательные задачи. |
| 4. Гигиенические задачи. | 8. Воспитательные задачи. |
- а. 4, 6, 8.
 - б. 3, 5, 8.
 - в. 2, 4, 6.
 - г. 1, 4, 7.
18. **Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**
- а. переносится организмом относительно легко.
 - б. достаточно большая, но ее можно повторить.
 - в. мала и ее следует увеличить.
 - г. высокая и необходимо время отдыха увеличить.
19. **Предметом обучения в физическом воспитании являются...**
- а. физкультурные знания.

- б. физические упражнения.
 - в. способы решения двигательных задач.
 - г. двигательные действия.
20. **Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**
- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
 - б. Гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания.
 - в. Эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни.
 - г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.
21. **Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**
- а. корнем техники.
 - б. главным звеном техники.
 - в. деталями техники.
 - г. основой техники.
22. **Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью принято называть...**
- а. формой физического упражнения.
 - б. моделью техники движений.
 - в. техникой физических упражнений.
 - г. двигательными навыками.
23. **Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**
- а. биомеханическими характеристиками двигательного действия.
 - б. закономерностями формирования двигательных навыков.
 - в. соотношением методов обучения и воспитания.
 - г. индивидуальными особенностями обучаемого.
24. **Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**
- а. главного звена техники.
 - б. основы техники.
 - в. подводящих упражнений.
 - г. исходного положения.
25. **Отличительным признаком навыка является...**
- а. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
 - б. направленность сознания на реализацию цели действия.
 - в. нестандартность параметров и результатов действия.
 - г. растянутость действия во времени.
26. **В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...**
- а. предпочтения преподавателя.
 - б. количества элементов, составляющих двигательное действие.
 - в. возможности расчленения двигательного действия
 - г. сложности двигательного действия.
27. **Подводящие упражнения применяются...**
- а. если обучающийся недостаточно физически развит.
 - б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
 - г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
28. **При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на...**
- а. IV этапе обучения.
 - б. III этапе обучения.
 - в. II этапе обучения.
 - г. I этапе обучения.
29. **Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность принято называть...**
- а. функциональными системами.
 - б. физическими качествами.
 - в. мышечными напряжениями.
 - г. координационными способностями.
30. **Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в...**
- а. преодолевающем режиме.
 - б. удерживающем режиме.
 - в. уступающем режиме.
 - г. статическом режиме.
31. **Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**
- а. Все предложенные определения сформулированы корректно.

- б. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
32. **Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время...**
- челночного бега.
 - прыжков в глубину.
 - подвижных игр.
 - приседаний со штангой.
33. **Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**
- увеличение объема мышц.
 - повышение уровня функциональных возможностей организма.
 - укрепление опорно-двигательного аппарата
 - быстрый рост абсолютной силы.
34. **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**
- подвижных и спортивных игр.
 - выпрыгиваний вверх с места.
 - скоростно-силовых упражнений.
 - прыжков в глубину.
35. **При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...**
- «круговую тренировку» в интервальном режиме.
 - метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
 - метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
 - метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
36. **Упражнения «на гибкость» выполняются...**
- до появления пота.
 - по 8 - 16 циклов движений в серии.
 - пока не начнется увеличиваться амплитуда движений.
 - до появления болевых ощущений.
37. **При воспитании гибкости следует стремиться к**
- достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
 - оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном суставе.
 - гармоничному увеличению подвижности в основных суставах.
 - увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.
38. **В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия?**
- Дыхательные упражнения.*
 - Легкий продолжительный бег.*
 - Прыжковые упражнения с отягощением и без.*
 - Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.*
 - Повторный бег на короткие дистанции.*
 - Ходьба.*
 - Упражнения на частоту движений (бег на месте).*
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1.
 - 6, 2, 1, 3, 7, 4, 5.
 - 2, 3, 1, 5, 7, 4, 6.
39. **Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- 160 и выше ударов в минуту.
 - 160 ударов в минуту.
 - 140 ударов в минуту.
 - 120 ударов в минуту.
40. **Выносливость человека не зависит от...**
- энергетических возможностей организма.
 - настойчивости, выдержки, мужества.
 - технической подготовленности.
 - максимальной частоты движений.
41. **Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**
- Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.*
 - Упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп.*
 - Упражнения "на выносливость".*
 - Упражнения "на быстроту и гибкость".*
 - Упражнения "на силу".*

6. Дыхательные упражнения.

а. 1, 2, 5, 4, 3, 6.

б. 2, 1, 3, 4, 5, 6.

в. 2, 6, 4, 5, 3, 1.

г. 6, 2, 3, 1, 4, 5.

42. **Основу непрерывности физического воспитания составляет...**

а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.

б. разнообразие форм занятий.

в. специфика урочных форм занятий.

г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

43. **В какой последовательности целесообразно выполнять упражнения во время утренней гимнастики?**

1. *Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.*

2. *Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.*

3. *Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.*

4. *Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.*

5. *Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.*

6. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.*

7. *Упражнения, увеличивающие гибкость.*

а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

б. 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4.

в. 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1.

г. 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

44. **Признаки, не характерные для правильной осанки:**

а. развернутые плечи, ровная спина.

б. приподнятая грудь.

в. запрокинутая или опущенная голова.

г. через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

45. **Главной причиной нарушения осанки является...**

а. слабость мышц.

б. привычка к определенным позам.

в. отсутствие движений во время школьных уроков.

г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

46. **При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**

а. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

б. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

г. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

47. **Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие...**

а. увеличению мышечной массы.

б. повышению быстроты движений.

в. снижению веса тела.

г. Перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения.

48. **Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

а. Когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор.

б. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

в. После занятия надо принять холодный душ.

г. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

49. **При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**

а. Рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны.

б. прогибания туловища назад.

в. возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела.

г. поворотах, вращениях тела, наклонах.

50. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**Блок №3
10 - 11 классы**

1. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...

а. Алексей Дмитриевич Бутковский.

- б. Георгий Иванович Рибопьер.
в. Георгий Александрович Дюперрон.
г. Лев Владимирович Урусов.
2. **Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**
а. II Олимпиады в Париже (1900).
б. IV Олимпиады в Лондоне (1908).
в. V Олимпиады в Стокгольме (1912).
г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).
3. **Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в году.**
а. 1912 б. 1920 в. 1952 г. 1960
4. **Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.**
а. 1920 б. 1922 в. 1924 г. 1925
5. **Олимпийский комитет СССР был создан в году.**
а. 1949 б. 1950 в. 1951 г. 1952
6. **Первым представителем СССР в Международном Олимпийском Комитете был ...**
а. Алексей Осипович Романов.
б. Константин Александрович Андрианов.
в. Сергей Павлович Павлов.
г. Юрий Дмитриевич Машин.
7. **В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...**
а. 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия.
б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия.
в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия.
г. 1960 г. на VIII играх в Скво Велли, США.
8. **Председатель Всероссийского олимпийского комитета, созданного в 1989 г., Владимир Алексеевич Васин - Чемпион Олимпийских игр по...**
а. прыжкам в воду.
б. боксу.
в. тяжелой атлетике.
г. борьбе.
9. **Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом в ...**
а. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
б. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
10. **Организация Объединенных Наций объявила Международный год спорта и олимпийского идеала в честь 100-летнего юбилея Олимпийского движения современности, а также призвала все государства соблюдать олимпийское перемирие в году.**
а. 1990 б. 1992 в. 1994 г. 1996
11. **Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения впервые проводились в ...**
а. Берлине в 1992 г.
б. Санкт Петербурге в 1994 г.
в. Киеве в 1996 г.
г. Москве в 1998 г.
12. **Игры Олимпиады 2008 г. будут праздноваться в ...**
а. Сиднее. б. Пекине. в. Осаке. г. Турине.
- Выполняя задание № 13 и 14, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
13. **Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим... .**
14. **Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим... .**
15. **Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение ...**
а. физической культуры.
б. физического воспитания.
в. физического совершенства.
г. видов спорта.
- Выполняя задания № 16 - 18, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
16. **Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ___»**
17. **Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое _____**

18. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется _____
19. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере ...
а. производственной деятельности.
б. образования.
в. спорта общедоступных достижений.
г. организации досуга.
20. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...
а. кондиционной физической культуре.
б. школьной физической культуре.
в. базовой физической культуре.
г. спорте.
21. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...
а. физическая подготовка.
б. физкультурное образование.
в. физическое совершенство.
г. физическая нагрузка.
- Выполняя задания № 22 - 25, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
22. Свободное движение тела относительно оси вращения называется _____
23. Положение занимающихся на согнутых ногах называется _____
24. Быстрый переход из упора в вис называется _____
25. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется _____
26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...
а. строго регламентированы.
б. создают развивающий эффект.
в. представляют собой игровую деятельность.
г. не ориентированы на производство материальных ценностей.
27. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...
а. увеличением ответных реакций организма.
б. обратно пропорциональной зависимостью.
в. показателями темпа и скорости движений.
г. прямо пропорциональной зависимостью.
28. Состояние здоровья обусловлено...
а. образом жизни.
б. отсутствием болезней.
в. уровнем здравоохранения.
г. резервными возможностями организма.
29. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является...
а. закаливание организма.
б. участие в соревнованиях.
в. ежедневная утренняя гимнастика.
г. выполнение физических упражнений.
30. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
Временное снижение работоспособности принято называть ...
31. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники.
а. экономичностью
б. вариативностью
в. стабильностью
г. эффективностью
32. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...
а. двигательный режим.
б. рациональное питание.
в. личная и общественная гигиена.
г. закаливание организма.
33. Основой методики воспитания физических качеств является...
а. возрастная адекватность нагрузки.
б. обучение двигательным действиям.
в. выполнение физических упражнений.
г. постепенное повышение силы воздействия.
34. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании...
а. силы.

- б. быстроты.
в. выносливости.
г. скоростной силы.
35. **Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**
а. водой.
б. солнцем.
в. воздухом.
г. холодом.
36. **Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**
а. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
в. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
- Выполняя задания № 37 - 40, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
37. **Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется...**
38. **Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется...**
39. **Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...**
40. **Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется...**
41. **Совершенствование духовных и природных сил человека характерно для деятельности.**
а. профессиональной
б. корригирующей
в. физкультурной
г. спортивной
42. **Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
а. обучающее-развивающая направленность.
б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.
43. **Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые мин.**
а. 25 – 30 б. 40 – 45 в. 55 – 60 г. 70 – 75
44. **Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...**
а. менее 12 уд./мин.
б. от 12 до 18 уд./мин.
в. от 19 до 25 уд./мин.
г. более 25 уд./мин.
45. **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
а. координацию.
б. быстроту.
в. выносливость.
г. гибкость.
46. **Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд./мин. принято обозначать как...**
а. малую.
б. среднюю.
в. большую.
г. высокую.
47. **Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя принято обозначается как...**
а. нормальная жизнедеятельность.
б. «золотая середина».
в. баланс энергии.
г. основной обмен.
48. **Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма принято обозначать как...**
а. шейпинг.
б. атлетизм.
в. гидроаэробика.
г. стретчинг.
49. **Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...**
а. калланетика.

- б. дыхательная гимнастика.
 - в. атлетизм.
 - г. слайд-аэробика.
50. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной системы обозначается как...
- а. ритмическая гимнастика.
 - б. круговая тренировка.
 - в. скийоринг.
 - г. аэробика.

Блок №4
10 – 11 классы

1. **Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...**
 - а. князь Семен Андреевич Трубецкой.
 - б. граф Георгий Иванович Рибопьер.
 - в. генерал Алексей Дмитриевич Бутовский.
 - г. князь Лев Владимирович Урусов.
2. **Российский олимпийский комитет был создан в...**
 - а. 1908 году.
 - б. 1911 году.
 - в. 1912 году.
 - г. 1916 году.
3. **Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр...**
 - а. V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.)
 - б. VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.)
 - в. X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.)
 - г. XI Олимпиады в Берлине (1936 г.)
4. **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**
 - а. сверху – синее, чёрное, красное; внизу – желтое и зелёное.
 - б. сверху – зелёное, чёрное, красное; внизу – синее и жёлтое.
 - в. сверху – красное, синее, чёрное; внизу – жёлтое и зелёное.
 - г. сверху – синее, чёрное, красное; внизу – зелёное и жёлтое.
5. **Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику впервые появился на Играх в...**
 - а. 1968 г. в Мехико.
 - б. 1972 г. в Мюнхене.
 - в. 1976 г. в Монреале.
 - г. 1980 г. в Москве.
6. **Представителями Международного Олимпийского Комитета для Российской Федерации являются...**
 - а. Александр Карелин, Виталий Смирнов, Вячеслав Фетисов.
 - б. Вячеслав Фетисов, Шамиль Тарпищев, Виталий Смирнов.
 - в. Виталий Смирнов, Шамиль Тарпищев, Александр Попов.
 - г. Юрий Титов, Вячеслав Колосков, Виталий Смирнов.
7. **В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет...**
 - а. правительство страны.
 - б. министерство спорта.
 - в. национальный олимпийский комитет.
 - г. национальные спортивные федерации.
8. **В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...**
 - а. международный олимпийский комитет.
 - б. ассоциация национальных олимпийских комитетов.
 - в. генеральная ассоциация международных спортивных федераций.
 - г. международные федерации по видам спорта.
9. **Наибольшее количество золотых медалей – по 9 - в современных Играх Олимпиад завоевали...**
 - а. Джесси Оуэнс, Михаил Воронин, Лариса Латынина, Вера Чеславска.
 - б. Пааво Нурми, Лариса Латынина, Марк Спитц, Карл Льюис.
 - в. Лариса Латынина, Джон Вайсмюллер, Карл Льюис, Вильма Рудольф.
 - г. Боб Бимон, Лариса Латынина, Марк Спитц, Пааво Нурми.
10. **Президентом Олимпийского комитета России является...**
 - а. Виталий Смирнов.
 - б. Шамиль Тарпищев.
 - в. Вячеслав Фетисов
 - г. Леонид Тягачёв.
11. **Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом в ...**

- а. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
 б. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
 в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
 г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
12. **Международный Олимпийский комитет был создан в году.**
 а. 1890 б. 1892 в. 1894 г. 1896
13. **Всемирные юношеские Игры впервые проводились в ...**
 а. Москве в 1998 г.
 б. Киеве в 1996 г.
 в. Санкт Петербурге в 1994 г.
 г. Берлине в 1992 г.
14. **Завершите утверждение, вписав соответствующее число в бланк ответов.**
На протяжении XXVIII современных Олимпиад было проведено ___ Игр.
15. **Игры, проведенные в Москве, были посвящены _____ Олимпиаде.**
 а. 22-й б. 21-й в. 20-й г. 19-й
16. **Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим_____.
17. **Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерно для...**
 а. первого уровня усвоения знаний.
 б. второго уровня усвоения знаний.
 в. третьего уровня усвоения знаний.
 г. четвертого уровня усвоения знаний.
18. **В системе знаний о физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о...**
 а. биомеханике движений.
 б. физическом развитии.
 в. физических упражнениях.
 г. физической подготовке.
19. **Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое _____.
20. **Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в**
 а. кондиционной физической культуре.
 б. школьной физической культуре.
 в. базовой физической культуре.
 г. спорте.
21. **Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...**
 а. США. б. Канаде. в. Японии. г. Германии.
22. **Завершите утверждение, вписав соответствующую цифру в бланк ответов.**
В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону _____.
23. **Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как...**
 а. шаг.
 б. прыжок.
 в. скачок.
 г. падение.
24. **Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**
 а. нападении.
 б. защите.
 в. противодействии.
 г. взаимодействии.
25. **Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**
 а. «с разбега».
 б. «перешагиванием».
 в. «перекатом».
 г. «ножницами».

Отвечая на вопросы 26 – 30, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

26. **В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется _____**
27. **Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как _____**
28. **Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____**
29. **Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____.**

30. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____
31. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...
 а. не ориентированы на производство материальных ценностей.
 б. создают развивающий эффект.
 в. представляют собой игровую деятельность.
 г. строго регламентированы.
32. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...
 а. увеличением ответных реакций организма.
 б. показателями темпа и скорости движений.
 в. обратно пропорциональной зависимостью.
 г. прямо пропорциональной зависимостью.
33. Состояние здоровья обусловлено...
 а. резервными возможностями организма.
 б. образом жизни.
 в. уровнем здравоохранения.
 г. отсутствием болезней.
34. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники.
 а. экономичностью...
 б. эффективностью...
 в. стабильностью...
 г. вариативностью...
35. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...
 а. закаливание организма.
 б. рациональное питание.
 в. двигательный режим.
 г. личная и общественная гигиена.
36. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании...
 а. выносливости. б. скоростной силы. в. силы. г. быстроты.
37. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...
 а. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
 б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
 в. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
 г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

Отвечая на вопросы 38 и 39, на обороте бланка ответов напишите номер вопроса и свои записи выполните в форме списка по вертикали.

38. Укажите стандартные размеры площадок для некоторых спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)
 39. Укажите стандартное количество частей (таймов) и их продолжительность в некоторых спортивных играх (баскетбол, футбол, хоккей).

Отвечая на вопросы № 40 - 42, завершите утверждение, выбрав из списка видов спорта и вписав соответствующие числа в бланк ответов.

Виды спорта:

1. Биллиард 5. Велосипедный спорт. 9. Гребной спорт.
 2. Бокс. 6. Горнолыжный спорт. 10. Легкая атлетика.
 3. Борьба. 7. Конькобежный спорт. 11. Тяжелая атлетика.
 4. Шахматы. 8. Лыжный спорт. 12. Спортивные игры.

40. Ушибы, ссадины, легкие ранения характерны для занятий _____
41. Растяжения связок голеностопного, коленного суставов характерны для занятий _____
42. Потертости, обморожения характерны для занятий _____
43. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...
 а. переоценивают свои возможности.
 б. следуют указаниям преподавателя.
 в. владеют навыками выполнения движений.
 г. не умеют владеть своими эмоциями.
44. Завершите утверждение, выбрав соответствующее определение и отметив его обозначение в бланке ответов.
 Двигательная активность, ориентированная на восстановление и оздоровление организма характерна для _____ физического движения.
 а. общеприкладного направления...
 б. корректирующего направления...
 в. спортивного направления...
 г. рекреационного направления...
45. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
 а. стремление к максимальному результату.
 б. конфликтность ситуаций поединков.

- в. наличие конкретного сюжета.
г. высокая значимость качества исполнения роли.
46. **Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...**
а. менее 12 уд./мин.
б. от 12 до 18 уд./мин.
в. от 19 до 25 уд./мин.
г. более 25 уд./мин.
47. **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
а. гибкость.
б. быстроту.
в. выносливость.
г. координацию.
48. **Нагрузку при выполнении упражнений вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 – 160 уд./мин. принято обозначать как...**
а. малую.
б. среднюю.
в. большую.
г. высокую.
49. **Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию...**
а. координации движений.
б. техники движений.
в. скоростной силы.
г. быстроты реакции.
50. **Выполняя задание № 50 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**
Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как _____

**Ключ для проверки
теоретического 1-4 блока заданий**

| № вопроса | Варианты ответов по блокам | | | | № вопроса | Варианты ответов по блокам | | | |
|-----------|----------------------------|---|-------------|----|-----------|----------------------------|---|-----------------|--------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | г | в | а | в | 26 | в | г | г | ядро |
| 2 | б | б | в | б | 27 | в | б | б | подседание |
| 3 | а | г | б | б | 28 | б | г | а | вис |
| 4 | г | в | г | а | 29 | в | б | в | кувырок |
| 5 | в | а | в | а | 30 | г | в | утомление | группировка |
| 6 | г | в | б | в | 31 | в | а | б | а |
| 7 | б | а | в | в | 32 | в | б | а | в |
| 8 | а | б | а | г | 33 | г | г | г | б |
| 9 | в | а | г | б | 34 | а | а | а | г |
| 10 | в | б | в | г | 35 | в | в | в | в |
| 11 | б | г | г | г | 36 | б | г | в | в |
| 12 | г | а | б | в | 37 | г | в | фронтальны м | а |
| 13 | в | в | воспитанием | а | 38 | а | б | групповым | Пишите на обороте бланка |
| 14 | б | в | развитием | 25 | 39 | в | б | круговым | Пишите на |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---------------------------|---------------------------|----|---|---|----------------|------------------------------------|
| | | | | | | | | | обороте бланка |
| 15 | г | г | б | а | 40 | г | г | травмой | 2,3,5,6,7,8,9,10, 11,12 |
| 16 | а | б | совершен- ство | воспита- нием | 41 | б | в | в | 2,3,6,10,12 |
| 17 | а | б | совершен- ство | б | 42 | а | а | б | 5,7,8,9 |
| 18 | в | а | здоровье | г | 43 | б | г | б | б |
| 19 | г | г | а | совершен- ство | 44 | б | в | в | г |
| 20 | б | б | г | г | 45 | в | а | г | б |
| 21 | б | г | а | а | 46 | б | а | б | в |
| 22 | а | в | мах | б | 47 | а | б | г | а |
| 23 | а | б | присед | в | 48 | г | в | а | б |
| 24 | в | а | спад | б | 49 | б | г | а | г |
| 25 | а | б | упор | г | 50 | б | в | г | подъём |

Блок №5

1. В каком году и в каком состязании появилось имя 1-го победителя Олимпийских игр Корибус?

- а) в 786 г. до н.э.; в борьбе
- б) в 776 г. до н.э.; в беге
- в) в 776 г. до н.э.; в метании диска
- г) в 778 г. до н.э.; в беге

2. Назовите Римского императора в 394 году н.э. запретил олимпийские соревнования?

- а) Феодосий I
- б) Феодосий II
- в) Нейрон
- г) Юлиан

3. Исторический факт, в 211 олимпиаде принимал участие сам император и был победителем во всех без исключения турнирах – кто он?

- а) Актовин
- б) Нейрон
- в) Цезарь
- г) Юлиан

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

5. В 1894г. на Парижском Атлетическом конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?

- а) А.Д.Буговский
- б) Н.Н.Романов
- в) В.Г.Смирнов
- г) С.П.Павлов

6. Впервые на олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX; ягуар

- б) XXII; медвежонок
- в) XXIV; тигренок
- г) XXIII; орленок

7. Кто из спортсменов Белгородцев достигли высот спортивного мастерства?

- | | |
|---|---|
| а) Ф. Емельяненко С. Хоркина С. Тетюхин | в) В. Сальников С. Хоркина А. Детятин |
| б) Р. Сметанина Д. Хамутских Д. Панкратов | г) А. Кабаева И. Роднина А. Попов |

8. В каком виде спортивных игр команда «Локомотив – Белогорья» выиграла Олимпийские игры?

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

9. Выберите кто из тренеров Белгородцев подготовили наших олимпийцев:

- | | |
|-------------|--------|
| 1. Пушкарев | а) 1,3 |
| 2. Гудаков | б) 1,2 |
| 3. Шипулин | в) 2,4 |
| 4. Пилкин | г) 3,4 |

10. «Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально волевых качеств» - какой термин подходит к данному определению

- а) физическое воспитание
- б) физическое образование
- в) физическая культура
- г) физическое совершенствование

11. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»

- а) –это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека.
- б) –это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения.
- в) -это форма двигательных действий.
- г) –это движения выполняемые на уроке физической культуры.

12. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях.
- б) исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания.
- в) целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания.
- г) наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

13. Дайте определение здоровому образу жизни ?

- а) использование естественных природных факторов в укреплении здоровья.
- б) активная борьба с вредными привычками.
- в) способ организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы.
- г) это процесс соблюдения человеком определенных норм , правил и ограничений в повседневной жизни.

14. Выберите, какие 3 главных компонента служат для сохранения здоровья?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. занятия физическими упражнениями | 5. занятие спортом |
| 2. закаливающие процедуры | |
| 3. режим приема пищи | а) 4,2,3 |
| 4. режим сна | б) 1,3,4 |

в) 1,4,5

г) 2,3,4

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основным принципам закаливания, выберите из ниже перечисленных:

- | | |
|---|----------|
| 1. принцип систематичности | |
| 2. принцип разнообразности | а) 2,4,5 |
| 3. принцип постепенности (последовательности) | б) 1,3,5 |
| 4. принцип активности | в) 1,2,4 |
| 5. принцип индивидуальности | г) 3,4,5 |

16. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам
- б) отсутствие движений
- в) слабость мышц
- г) плохое самочувствие

17. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности объединяется в понятие:

- а) биологическая активность
- б) оптимальная активность
- в) двигательная активность
- г) физиологическая активность

18. В физической культуре выделяют 3 правила самостоятельного освоения двигательных действий. Укажите их.

- | | |
|------------------------------------|----------|
| 1. от низкого к высокому | |
| 2. от известного к неизвестному | а) 1,3,4 |
| 3. от простого к сложному | б) 1,2,6 |
| 4. от ближнего к дальнему | в) 2,3,6 |
| 5. от субъективного к объективному | г) 3,5, |
| 6. от освоенного к неосвоенному | |

19. Дополните определение «Сила – это способность преодолевать -----или противостоять ему за счет-----».

- а) внутреннее сопротивление; мышечного напряжения.
- б) внешнее сопротивление; мышечного усилия.
- в) физические упражнения; внутреннего потенциала.
- г) физическую нагрузку; мышечного напряжения.

20. Преимущественно какое физическое качество требуют данные виды спорта:

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) гибкость

21. Термин «гибкость» означает:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой.
- б) способность быстро овладевать новыми движениями
- в) способность преодолевать внешнее сопротивление
- г) способность удерживать равновесие

22. Что является мерилем выносливости:

- а) амплитуда движений
- б) сила мышц
- в) время
- г) быстрота двигательной реакции

23. Вес баскетбольного мяча должен быть:

- а) не менее 537г., не более 630г.
- б) не менее 550г., не более 645г.
- в) не менее 573г., не более 670г.
- г) не менее 567г., не более 650г.

24. Игровое время в баскетболе состоит:

- а) из 4 периодов по 10 минут
- б) из 3 периодов по 8 минут
- в) из 4 периодов по 12 минут
- г) из 6 периодов по 10 минут

25. Какой термин соответствует определению «Не соблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником и (или) неспортивного поведения»

- а) блокировка
- б) не заброшенный мяч
- в) фол
- г) опека игрока

26. В правилах ФИБА указано при каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры:

- а) 7
- б) 3
- в) 6
- г) 5

27. Какому из виду аэробики соответствует данное определение-«комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов единоборств»

- а) пампааэробика
- б) тай-бо
- в) степаэробика
- г) тарааэробика

28. Какое количество фигур существует в игре «Городки»

- а) 13
- б) 15
- в) 14
- г) 18

29. В игре «Городки» все фигуры ставятся в центре лицевой линии квадрата кроме одной, какой ?

- а) звезда
- б) вилка
- в) серп
- г) письмо

30. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу:

- а) 1948 в Лондоне
- б) 1912 в Стокгольме
- в) 1920 в Бельгии
- г) 1904 в Канаде

31. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол ?

- а) не менее 7
- б) не менее 6
- в) не менее 8
- г) не менее 5

32. Какое наказание следует: если Вратарь находясь в пределах штрафной площади касается мяча руками за ее пределами ?

- а) угловой удар
- б) свободный удар
- в) штрафной удар
- г) 11 метровый удар

33. С какого момента начинается осуществление полномочий судьи, предоставленных ему Правилами по футболу, по вынесению наказаний игрокам:

- а) с момента выхода судьи на поле
- б) с момента розыгрыша мяча
- в) с момента назначения его судьей
- г) с момента выхода команд на поле

34. Выберите какие зоны существуют на волейбольной площадке:

- | | |
|------------------|----------|
| 1. зона разминки | а) 1,4,6 |
| 2. передняя зона | б) 2,4,6 |
| 3. зона подачи | в) 3,4,5 |
| 4. зона замены | г) 2,3,4 |
| 5. средняя зона | |
| 6. задняя зона | |

35. В течении какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

- а) 5 секунд
- б) 3 секунд
- в) 10 секунд
- г) 7 секунд

36. Что в волейболе означает определение «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»

- а) атакующий удар
- б) блокирование
- в) заслон
- г) задержка

37. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин ?

- а) 2м 43см
- б) 2м 45см
- в) 2м 47см
- г) 2м 50см

38. Укажите в какой последовательности выполняются дистанции комплексного эстафетного плавания ?

- | | |
|------------------|------------|
| 1. брасс | а) 1,2,3,4 |
| 2. вольный стиль | б) 4,1,3,2 |
| 4. баттерфляй | в) 3,2,1,4 |
| 5. на спине | г) 2,3,4,1 |

39. Какие дистанции существуют в плавании способом брасс ?

- 1. 50 м
 - 2. 100 м
 - 3. 200 м
 - 4. 400 м
 - 5. 800 м
 - 6. 1500 м
- а) 3,4
 - б) 1,2
 - в) 3,5
 - г) 2,6

40. Российский пловец на XXII Олимпийских играх в Москве на дистанции 1500м вольным стилем установил мировой рекорд

- а) Попов
- б) Садовый
- в) Сальников
- г) Панкратов

БЛАНК ОТВЕТОВ

теоретических заданий по теоретическим
основам физического воспитания

| № вопроса | Правильный ответ | № вопроса | Правильный ответ |
|-----------|------------------|-----------|------------------|
| 1 | Б | 21 | А |
| 2 | А | 22 | В |
| 3 | Б | 23 | Г |
| 4 | Г | 24 | А |
| 5 | А | 25 | В |
| 6 | Б | 26 | Г |
| 7 | А | 27 | Б |
| 8 | В | 28 | Б |
| 9 | Г | 29 | Г |
| 10 | А | 30 | Б |
| 11 | А | 31 | А |
| 12 | А | 32 | В |
| 13 | А | 33 | А |
| 14 | Б | 34 | Г |
| 15 | Б | 35 | А |
| 16 | Б | 36 | Б |
| 17 | В | 37 | А |
| 18 | В | 38 | В |
| 19 | Б | 39 | А |
| 20 | В | 40 | В |

Вопросы конкурсного задания по основам теоретических знаний

1. Упражнения на гибкость дозируются...
 - а. До появления пота.
 - б. До появления болевых ощущений.
 - в. До уменьшения амплитуды движений.
 - г. По 8 – 16 упражнений в серии.

2. Олимпийские игры в нашей стране проводились ...

- а. Не проводились.
- б. В 1976 г.
- в. В 1980 г.
- г. В 1984 г.

3. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а. 180 – 200 уд/мин.
- б. 170 – 180 уд/мин.
- в. 140 – 160 уд/мин.
- г. 120 – 140 уд/мин.

4. Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....

В Афинах.

2. В Барселоне.

3. В Санкт – Петербурге.

4. В Атланте.

5. В Пекине.

6. В Сиднее.

- а. 1, 2, 3, 4, 5.
- б. 2, 3, 4, 5, 6.
- в. 1, 3, 4, 5, 6.
- г. 1, 2, 4, 5, 6.

5. Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а. Измерение уровня развития основных физических качеств.
- б. Измерение роста и веса.
- в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- г. Всё вышеперечисленное.

6. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

- а. 100 метров.
- б. 200 метров.
- в. 400 метров.
- г. 500 метров.

7. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а. Биатлоне.
- б. Гимнастике.
- в. Лыжных гонках.
- г. Полиатлоне.

8. Олимпийским талисманом на играх в Атланте стал...

- а. Бобёр.
- б. Существо «Иzzi».
- в. Тигрёнок Ходори.
- г. Ягуар.

9. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. В 1912 г. за «Оду спорту».
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК.

г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

10. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а. Лекарственные средства.
- б. Медицинское обследование.
- в. Физические упражнения.
- г. Туризм.

11. Правильное дыхание характеризуется...

- а. Более продолжительным выдохом.**
- б. Более продолжительным вдохом.
- в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом.

Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.

12. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а. Затылком, ягодицами, пятками.
- б. Лопатками, ягодицами, пятками.
- в. Затылком, спиной, пятками.

г. **Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.**

13. Релаксация - это ...

- а. Физическое и психическое расслабление.
- б. Физическое расслабление.
- в. Физиологическое расслабление.
- г. Психическое расслабление

14.

- a. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- г. Активная двигательная деятельность человека.

15. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- a. Формированию базовой физической подготовленности.
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г. Всего выше перечисленного.

16. Под физическим развитием понимается...

- a. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

17. Двигательные действия представляют собой...

- a. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений.

18. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1. Адаптационные задачи.
- 2. Воспитательные задачи.
- 3. Гигиенические задачи.
- 4. Двигательные задачи.
- 5. Методические задачи.
- 6. Образовательные задачи.
- 7. Оздоровительные задачи
- 8. Соревновательные задачи.

- a. 1,5,7.
- б. 2, 5, 8.

в. 2, 6, 7.

г. 3,4, 6.

19. Факел олимпийского огня современных Олимпийских игр зажигается ...

- a. На олимпийском стадионе в Афинах.
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр.
- в. На вершине горы Олимп.
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр.

20. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- a. Индивидуальными особенностями обучаемого.
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия.
- в. Соотношением методов обучения и воспитания.
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

21. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин.
- б. 78 – 82 уд/мин.
- в. 86 – 90 уд/мин.

г. 66 – 72 уд/мин.

22. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа.
- б. Осуществления неавтоматизированных движений.
- в. Автоматизации двигательного умения.
- г. Сознательного управления движениями.

23. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?

- а. Всемирный олимпийский совет.
- б. Международный олимпийский комитет.
- в. Международная олимпийская академия.
- г. Всемирный олимпийский комитет.

24. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

25. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

26. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

27. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а. Быстрый рост абсолютной силы.
- б. Функциональная гипертрофия мышц.
- в. Увеличение собственного веса.
- г. Повышается опасность перенапряжения.

28. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи.
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи.
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи.
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

29. Термин «олимпиада» означает...

- а. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- б. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры.
- в. Синоним Олимпийских игр.
- г. Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

30. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости.
- б. При переломах локтевой и бедренной кости.
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости.
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости.

31. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

32. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия.
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

34. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени.
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия.

35. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

36. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

1. Упражнения "на выносливость".
2. Силовые упражнения.
3. Упражнения "на гибкость".
4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения "на координацию"
- а. 1,2,3,4, 5,
 - б. 3,2, 1,5,4.
 - в. 5, 4, 2,3,1.
 - г. 2,3, 1,4,5.

37. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Развернутые плечи, ровная спина.
- г. Запрокинутая или опущенная голова.

38. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

39. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
- б. Витамины и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

40. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а. В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже.
- б. В 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- в. 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
- г. 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

Ключ

Проверка теоретических знаний учащихся 10-11 классов

| № вопроса | Варианты ответов | | | |
|-----------|------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г |
| 1 | а | | | |
| 2 | | | в | |
| 3 | | б | | |
| 4 | | б | | |
| 5 | а | | | |
| 6 | | | | г |
| 7 | | | в | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 8 | | б | | |
| 9 | | | в | |
| 10 | | | в | |
| 11 | а | | | |
| 12 | | | | г |
| 13 | а | | | |
| 14 | а | | | |
| 15 | | | | г |
| 16 | | | в | |
| 17 | | б | | |
| 18 | | | в | |
| 19 | | б | | |
| 20 | | | | г |
| 21 | а | | | |
| 22 | | | в | |
| 23 | | б | | |
| 24 | | | | г |
| 25 | | б | | |
| 26 | а | | | |
| 27 | | б | | |
| 28 | а | | | |
| 29 | а | | | |
| 30 | а | | | |
| 31 | | | | в |
| 32 | | | | г |
| 33 | | | в | |
| 34 | | | | г |
| 35 | а | | | |
| 36 | | | в | |
| 37 | | | | г |
| 38 | | б | | |
| 39 | | | | г |
| 40 | | б | | |

Блок №7

1. Термин "Олимпиада" означает.....

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

2. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в.....

- а. в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- б. в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме.
- в. в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.
- г. в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

3. В нашей стране Олимпийские игры проводились в.....

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.
- г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

4. Зимние Олимпийские игры проводятся и.....

- а. течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. Это зависит от решения МОК.

5. Владимир Куц, Валерии Борзо», Виктор Сапеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в ...

- а. хоккее,
- б. гимнастике.
- в. борьбе и боксе.
- г. легкой атлетике.

6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в.....

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. в 1912 г. за «Оду спорту».
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

7. Впервые олимпийская клятва спортсменов «бороться честно» прозвучала в.....

- а. 1912 г.
- б. 1920г.
- в. 1952г.
- г. 1960г.

8. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр.
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр.
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр.
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

9. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке.....

- а. сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое.
- б. сверху - зелёное, чёрное, красное, внизу - синее и жёлтое.
- в. сверху - красное, синее, чёрное, внизу - жёлтое и зелёное.
- г. сверху - синее, чёрное, красное, внизу - зелёное и желтое.

10. Физическая культура представляет собой.....

- а. процесс совершенствования возможностей.
- б. урок, во время которого выполняются физические упражнения.
- в. воспитание физических качеств в обучении двигательным действиям.
- г. человека часть человеческой культуры.

11. Физическая подготовленность характеризуется...

- а. высокими результатами в спортивной деятельности.
- б. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в. эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

12. Деятельность, составляющую основу физической культуры обозначается как...

- а. физическое развитие.
- б. физическое совершенство.
- в. физическое упражнение,
- г. физическая подготовка.

13. Физическая подготовка представляет собой

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение

- а. развитие резервных возможностей организма человека
- б. физической подготовленности человека к жизни.
- в. сохранение и восстановления здоровья.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

15. Под физическим развитием понимается

- а. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятиями физической культурой и спортом.
- в. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- г. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

16. Физическое воспитание представляет собой

- а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б. процесс выполнения физических упражнений.
- в. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

17. Нагрузка физических упражнений характеризуется..

- а. величиной их воздействия на организм.
- б. напряжением определенных мышечных групп.
- в. временем к количеству повторений двигательных действий.
- г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

18. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
 - в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

19. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу.....

- а. физической культуры.
- б. физического развития.
- в. физического воспитания.
- г. укрепления здоровья.

20. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть.....

- а. деталями техники.
- б. главным звеном техники.
- в. корнем техники.
- г. основой техники.

21. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с

- а. рекомендациями дидактических принципов.
- б. задачами физического образования.
- в. с целевыми установками обучения.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

22. Отличительным признаком умения является.....

- а. участие автоматизмов при осуществлении операций.
- б. нестандартное, параметров и результатов действия.
- в. стереотипность параметров действия.
- г. сокращение времени выполнения действия.

23. Отличительным признаком навыка является

- а. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б. растянутость действия во времени.
- в. направленность сознания на реализацию цели действия.
- г. нестандартность параметров и результатов действия.

24. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. совершенные формы двигательных действий.
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
- в. способ организации движений при выполнении упражнений.

г. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а. основы техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. деталей техники.
- г. исходного положения.

26. Подготовительные упражнения применяются если.....

- а. обучающийся недостаточно физически развит.
- б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

27. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а. функциональные системы.
- б. мышечные напряжения.
- в. физические качества.
- г. координационные способности.

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

29. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является.....

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата
- г. быстрый рост абсолютной силы.

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является.....

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

31. Фактором, преимущественно, обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития.....

- а. скоростно-силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональная экономичность.
- г. аэробных возможностей.

32. Упражнения "на гибкость" выполняются.....

- а. до появления пота.
- б. по 8 - 16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

33. Основу непрерывности физического воспитания составляет.....

- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- б. разнообразие форм занятий.
- в. специфика урочных форм занятий.
- г. сочетание занятия подготовительной и развивающей направленности.

34. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?

- а. Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- б. Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук,
- в. Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения,
- г. Потому что в уроке, как правило, решаются три основных задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

35. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока, по общефизической подготовке (ОФП)?

- 1. Выносливость.
- 2. Гибкость.

3. Быстрота.

4. Сила.

а. 1,2,3,4.

б. 2,3,1,4.

в. 3,2,4,1.

г. 4, 2, 3,1.

36. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий.....

а. обще-подготовительной направленности.

б. обще-развивающей направленности.

в. в форме уроков.

г. Общеукрепляющей направленности.

37. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения на выносливость.

2. Дыхательные упражнения.

3. Силовые упражнения.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения "на гибкость"

6. Упражнения "на внимание"

а. 1,5.

б. 3,5.

в. 2,4.

г. 2,6.

38. Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с

а. разучивания координационно-сложных действий

б. закрепления сформированных навыков.

в. воспитания выносливости.

г. совершенствования гибкости.

39. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в

а. США.

б. Канаде.

в. Японии.

г. Германии.

Отвечая на вопросы 40 - 43, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

40. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как....

41. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как.....

42. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты рукам к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как.....

43. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется.....

44. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а. запрокинутая назад голова.

б. развернутые плечи, ровная спина.

в. через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

г. приподнятая грудь.

45. При формировании телосложения не эффективны упражнения.....

а. способствующие увеличению мышечной массы.

б. способствующие снижению веса тела.

в. объединенные в форме круговой тренировки.

г. способствующие повышению скорости движений.

46. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует.....

а. постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

б. нагревать.

в. охлаждать.

г. потереть, почесать

47. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на

я. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности

48. Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах...

- а. плечевой и бедренной кости.
- б. локтевой и бедренной кости.
- в. лучевой и малоберцовой кости.
- г. большеберцовой и малоберцовой кости.

Отвечая на вопросы 49 - 50, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланке ответов Для iiiiiTiiii какими видами спорта характерны следующие виды травм?

- | | | |
|--------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Биллиард. | 5. Велосипедный спорт. | 9. Гребной спорт. |
| 2. Бокс | 6. Горнолыжный спорт. | 10. Легкая атлетика. |
| 3. Борьба. | 7. Конькобежный спорт. | 11. Тяжелая атлетика. |
| 4. Шахматы. | 8. Лыжный спорт. | 12. Спортивные игры |

49. Растяжении связок голеностопного, коленного суставов.....

50. Потертости, обморожении.....

51. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- а. следуют указаниям преподавателя.
- б. переоценивают свои возможности.
- в. не умеют владеть своими эмоциями.
- г. владеют навыками выполнения движений.

Отвечая на вопросы 52 - 59, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

52. Катание на доске за воздушным змеем называется.....

53. Положение занимающегося, когда его плечи, находится выше точек опоры называется.....

54. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серии заданин, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется

55. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует
гибкость.

56. Временное снижение работоспособности принято называть

57. Процесс становления и изменения биологических форм и функции организм», совершающийся под влиянием условия жизни и воспитания называется физическим.....

58. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

59. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

60. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как.....

- а. шаг.
- б. прыжок
- п. скачок
- г. падение.

КЛЮЧ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

| | | | |
|---|---|----|---|
| 1 | в | 31 | г |
| 2 | а | 32 | г |
| 3 | в | 33 | а |
| 4 | б | 34 | а |
| 5 | г | 35 | в |
| 6 | б | 36 | г |
| 7 | б | 37 | г |
| 8 | в | 38 | а |
| 9 | а | 39 | а |

| | | | |
|----|---|----|----------------------|
| 10 | г | 40 | подседание |
| 11 | г | 41 | соскок |
| 12 | в | 42 | группировка |
| 13 | в | 43 | хват |
| 14 | б | 44 | а |
| 15 | а | 45 | г |
| 16 | в | 46 | в |
| 17 | а | 47 | в |
| 18 | г | 48 | а |
| 19 | в | 49 | 2,3,6,10,12 |
| 20 | г | 50 | 5,7,8,9 |
| 21 | г | 51 | а |
| 22 | б | 52 | кайтинг, кайтсерфинг |
| 23 | в | 53 | упор |
| 24 | б | 54 | круговым |
| 25 | б | 55 | пассивную |
| 26 | а | 56 | утомлением |
| 27 | в | 57 | развитием |
| 28 | б | 58 | вис |
| 29 | г | 59 | группировка |
| 30 | б | 60 | в |

Блок №8

1. Термин "Олимпиада" означает.....

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

2. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в.....

- а. в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- б. в 1912 г. на V Олимпийских играх в Стокгольме.
- в. в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.
- г. в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

3. В нашей стране Олимпийские игры проводились в.....

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.
- г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

4. Зимние Олимпийские игры проводятся и.....

- а. течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. Это зависит от решения МОК.

5. Владимир Куц, Валерии Борзо», Виктор Сапеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в ...

- а. хоккее,
- б. гимнастике.
- в. борьбе и боксе.
- г. легкой атлетике.

6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в.....

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. в 1912 г. за «Оду спорту».
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

7. Впервые олимпийская клятва спортсменов «бороться честно» прозвучала в.....

- а. 1912 г.
- б. 1920г.
- в. 1952г.
- г. 1960г.

8. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр.
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр.
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр.
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

9. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке.....

- а. сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое.
- б. сверху - зелёное, чёрное, красное, внизу - синее и жёлтое.
- в. сверху - красное, синее, чёрное, внизу - жёлтое и зелёное.
- г. сверху - синее, чёрное, красное, внизу - зелёное и желтое.

10. Физическая культура представляет собой.....

- а. процесс совершенствования возможностей.
- б. урок, во время которого выполняются физические упражнения.
- в. воспитание физических качеств в обучение двигательным действиям.
- г. человека часть человеческой культуры.

11. Физическая подготовленность характеризуется...

- а. высокими результатами в спортивной деятельности.
- б. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в. эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

12. Деятельность, составляющую основу физической культуры обозначается как...

- а. физическое развитие.
- б. физическое совершенство.
- в. физическое упражнение,
- г. физическая подготовка.

13. Физическая подготовка представляет собой

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение

- а. развитие резервных возможностей организма человека
- б. физической подготовленности человека к жизни.
- в. сохранение и восстановления здоровья.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

15. Под физическим развитием понимается

- а. процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятиями физической культурой и спортом.
- в. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- г. комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

16. Физическое воспитание представляет собой

- а. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б. процесс выполнения физических упражнений.
- в. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

17. Нагрузка физических упражнений характеризуется..

- а. величиной их воздействия на организм.
- б. напряжением определенных мышечных групп.
- в. временем к количеством повторений двигательных действий.
- г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

18. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.

в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.

г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

19. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу.....

- а. физической культуры.
- б. физического развития.
- в. физического воспитания.
- г. укрепления здоровья.

20. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть.....

- а. деталями техники.
- б. главным звеном техники.
- в. корнем техники.
- г. основой техники.

21. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с

- а. рекомендациями дидактических принципов.
- б. задачами физического образования.
- в. с целевыми установками обучения.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

22. Отличительным признаком умения является.....

- а. участие автоматизмов при осуществлении операций.
- б. нестандартное, параметров и результатов действия.
- в. стереотипность параметров действия.
- г. сокращение времени выполнения действия.

23. Отличительным признаком навыка является

- а. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б. растянутость действия во времени.
- в. направленность сознания на реализацию цели действия.
- г. нестандартность параметров и результатов действия.

24. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. совершенные формы двигательных действий.
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи.
- в. способ организации движений при выполнении упражнений.
- г. состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

25. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а. основы техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. деталей техники.
- г. исходного положения.

26. Подготовительные упражнения применяются если.....

- а. обучающийся недостаточно физически развит.
- б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

27. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а. функциональные системы.
- б. мышечные напряжения.
- в. физические качества.
- г. координационные способности.

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

29. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является.....

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата
- г. быстрый рост абсолютной силы.

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является.....

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

31. Фактором, преимущественно, обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития.....

- а. скоростно-силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональная экономичность.
- г. аэробных возможностей.

32. Упражнения "на гибкость" выполняются.....

- а. до появления пота.
- б. па 8 - 16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

33. Основу непрерывности физического воспитания составляет.....

- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- б. разнообразие форм занятий.
- в. специфика урочных форм занятий.
- г. сочетание занятия подготовительной и развивающей направленности.

34. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?

- а. Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- б. Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук,
- в. Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения,
- г. Потому что в уроке, как правило, решаются три основных задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них.

35. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока, по общефизической подготовке (ОФП)?

- 1. Выносливость.
 - 2. Гибкость.
 - 3. Быстрота.
 - 4. Сила.
- а. 1,2,3,4. б. 2,3,1.4.
в. 3,2,4,1. г. 4, 2, 3,1.

36. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий.....

- а. обще-подготовительной направленности.
- б. обще-развивающей направленности.
- в. в форме уроков.
- г. Общеукрепляющей направленности.

37. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- 1. Упражнения на выносливость.
 - 2. Дыхательные упражнения.
 - 3. Силовые упражнения.
 - 4. Скоростные упражнения.
 - 5. Упражнения "на гибкость"
 - 6. Упражнения "на внимание"
- а. 1,5. б. 3,5.
в. 2,4. г. 2,6.

38. Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с

- а. разучивания координационно-сложных действий
- б. закрепления сформированных навыков.
- в. воспитания выносливости.
- г. совершенствования гибкости.

39. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в

- а. США.

- б. Канаде.
- в. Японии.
- г. Германии.

Отвечая на вопросы 40 - 43, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

40. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как....
41. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как.....
42. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты рукам к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как.....
43. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется.....
44. Признаки, не характерные для правильной осанки:
- а. запрокинутая назад голова.
 - б. развернутые плечи, ровная спина.
 - в. через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
 - г. приподнятая грудь.
45. При формировании телосложения не эффективны упражнения.....
- а. способствующие увеличению мышечной массы.
 - б. способствующие снижению веса тела.
 - в. объединенные в форме круговой тренировки.
 - г. способствующие повышению быстроты движений.
46. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует.....
- а. постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
 - б. нагревать.
 - в. охлаждать.
 - г. потереть, почесать
47. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на
- а. развитие физических качеств людей.
 - б. поддержание высокой работоспособности людей.
 - в. сохранение и улучшение здоровья людей.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности

48. Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах...
- а. плечевой и бедренной кости.
 - б. локтевой и бедренной кости.
 - в. лучевой и малоберцовой кости.
 - г. большеберцовой и малоберцовой кости.

Отвечая на вопросы 49 - 50, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланке ответов Для занятий какими какими видами спорта характерны следующие виды травм?

- | | | |
|--------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Биллиард. | 5. Велосипедный спорт. | 9. Гребной спорт. |
| 2. Бокс | 6. Горнолыжный спорт. | 10. Легкая атлетика. |
| 3. Борьба. | 7. Конькобежный спорт. | 11. Тяжелая атлетика. |
| 4. Шахматы. | 8. Лыжный спорт. | 12. Спортивные игры |

49. Растяжении связок голеностопного, коленного суставов.....

50. Потертости, обморожении.....

51. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...
- а. следуют указаниям преподавателя.
 - б. переоценивают свои возможности.
 - в. не умеют владеть своими эмоциями.
 - г. владеют навыками выполнения движений.

Отвечая на вопросы 52 - 59, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

52. Катание на доске за воздушным змеем называется.....

53. Положение занимающегося, когда его плечи, находится выше точек опоры называется.....
54. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серии задани, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется
55. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует гибкость.
56. Временное снижение работоспособности принято называть
57. Процесс становления и изменения биологических форм и функции организм», совершающийся под влиянием условия жизни и воспитания называется физическим.....
58. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...
59. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
60. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как.....
- а. шаг.
б. прыжок
в. скачок
г. падение.

КЛЮЧ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

| | | | |
|----|---|----|----------------------|
| 1 | в | 31 | г |
| 2 | а | 32 | г |
| 3 | в | 33 | а |
| 4 | б | 34 | а |
| 5 | г | 35 | в |
| 6 | б | 36 | г |
| 7 | б | 37 | г |
| 8 | в | 38 | а |
| 9 | а | 39 | а |
| 10 | г | 40 | подседание |
| 11 | г | 41 | соскок |
| 12 | в | 42 | группировка |
| 13 | в | 43 | хват |
| 14 | б | 44 | а |
| 15 | а | 45 | г |
| 16 | в | 46 | в |
| 17 | а | 47 | в |
| 18 | г | 48 | а |
| 19 | в | 49 | 2,3,6,10,12 |
| 20 | г | 50 | 5,7,8,9 |
| 21 | г | 51 | а |
| 22 | б | 52 | кайтинг, кайтсерфинг |
| 23 | в | 53 | упор |
| 24 | б | 54 | круговым |
| 25 | б | 55 | пассивную |
| 26 | а | 56 | утомлением |
| 27 | в | 57 | развитием |
| 28 | б | 58 | вис |
| 29 | г | 59 | группировка |
| 30 | б | 60 | в |

Блок №9

Вопросы конкурсного задания по основам теоретических знаний

1. Упражнения на гибкость дозируются...

- а. До появления пота.
- б. До появления болевых ощущений.
- в. До уменьшения амплитуды движений.
- г. По 8 – 16 упражнений в серии.

2 Олимпийские игры в нашей стране проводились ...

- а. Не проводились.
- б. В 1976 г.
- в. В 1980 г.
- г. В 1984 г.

3 Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а. 180 – 200 уд/мин.
- б. 170 – 180 уд/мин.
- в. 140 – 160 уд/мин.
- г. 120 – 140 уд/мин.

4 Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....

- 1 В Афинах.
- 2 В Барселоне.
- 3 В Санкт – Петербурге.
- 4 В Атланте.
- 5 В Пекине.
- 6 В Сиднее.

- а. 1, 2, 3, 4, 5.
- б. 2, 3, 4, 5, 6.
- в. 1, 3, 4, 5, 6.
- г. 1, 2, 4, 5, 6.

7 Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а. Измерение уровня развития основных физических качеств.
- б. Измерение роста и веса.

- в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы.
- г. Всё вышеперечисленное.

8 Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

- а. 100 метров.
- б. 200 метров.
- в. 400 метров.
- г. 500 метров.

9 Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а. Биатлоне.
- б. Гимнастике.
- в. Лыжных гонках.
- г. Полиатлоне.

10 Олимпийским талисманом на играх в Атланте стал...

- а. Бобёр.
- б. Существо «Иzzi».
- в. Тигрёнок Ходори.
- г. Ягуар.

- 11. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**
- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
 - б. В 1912 г. за «Оду спорту».
 - в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК.
 - г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.
- 12. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**
- а. Лекарственные средства.
 - б. Медицинское обследование.
 - в. Физические упражнения.
 - г. Туризм.
- 13. Правильное дыхание характеризуется...**
- а. Более продолжительным выдохом.
 - б. Более продолжительным вдохом.
 - в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом.
 - г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха.
- 14. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**
- а. Затылком, ягодицами, пятками.
 - б. Лопатками, ягодицами, пятками.
 - в. Затылком, спиной, пятками.
 - г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
- 15 Релаксация - это ...**
- а. Физическое и психическое расслабление.
 - б. Физическое расслабление.
 - в. Физиологическое расслабление.
 - г. Психическое расслабление.

14.

- а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- г. Активная двигательная деятельность человека.

15. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности.
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г. Всего выше перечисленного.

16. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

17. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений.

18. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 1 Адаптационные задачи.
- 2 Воспитательные задачи.
- 3 Гигиенические задачи.
- 4 Двигательные задачи.
- 5 Методические задачи.
- 6 Образовательные задачи.
- 7 Оздоровительные задачи

8 Соревновательные задачи.

- а. 1,5,7.
- б. 2, 5, 8.
- в. 2, 6, 7.
- г. 3,4, 6.

19. Факел олимпийского огня современных Олимпийских игр зажигается ...

- а. На олимпийском стадионе в Афинах.
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр.
- в. На вершине горы Олимп.
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр.

Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого.
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия.
- в. Соотношением методов обучения и воспитания.
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин.
- б. 78 – 82 уд/мин.
- в. 86 – 90 уд/мин.

г. 66 – 72 уд/мин.

2. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа.
- б. Осуществления неавтоматизированных движений.
- в. Автоматизации двигательного умения.
- г. Сознательного управления движениями.

3. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?

- а. Всемирный олимпийский совет.
- б. Международный олимпийский комитет.
- в. Международная олимпийская академия.
- г. Всемирный олимпийский комитет.

24. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

5. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

26. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

27. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а. Быстрый рост абсолютной силы.
- б. Функциональная гипертрофия мышц.
- в. Увеличение собственного веса.
- г. Повышается опасность перенапряжения.

Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи.
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи.
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи.
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

29. Термин «олимпиада» означает...

- а. Четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- б. Первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры.
- в. Синоним Олимпийских игр.
- г. Соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

30. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости.
- б. При переломах локтевой и бедренной кости.
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости.
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости.

Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

2. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия.
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени.
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия.

5. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий общеподготовительной направленности.
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

36. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

- 1 Упражнения "на выносливость".
- 2 Силовые упражнения.
- 3 Упражнения "на гибкость"
- 4 Скоростные упражнения.

5 Упражнения "на координацию

а.1,2,3,4, 5,

б. 3,2, 1,5,4.

в. 5, 4, 2,3,1.

г.2,3, 1,4,5.

37. **Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Развернутые плечи, ровная спина.
- г. Запрокинутая или опущенная голова.

При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

39. **Основными источниками энергии для организма являются...**

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

40. **Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

- а. В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже.
- б. В 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне.
- в. 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
- г. 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

Ключ

Ключи теоретических знаний учащихся 10-11 классов

| № вопроса | Варианты ответов | | | |
|-----------|------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г |
| 1 | а | | | |
| 2 | | | в | |
| 3 | | б | | |
| 4 | | б | | |
| 5 | а | | | |
| 6 | | | | г |
| 7 | | | в | |
| 8 | | б | | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 9 | | | в | |
| 10 | | | в | |
| 11 | а | | | |
| 12 | | | | Г |
| 13 | а | | | |
| 14 | а | | | |
| 15 | | | | Г |
| 16 | | | в | |
| 17 | | б | | |
| 18 | | | в | |
| 19 | | б | | |
| 20 | | | | Г |
| 21 | а | | | |
| 22 | | | в | |
| 23 | | б | | |
| 24 | | | | Г |
| 25 | | б | | |
| 26 | а | | | |
| 27 | | б | | |
| 28 | а | | | |
| 29 | а | | | |
| 30 | а | | | |
| 31 | | | | в |
| 32 | | | | Г |
| 33 | | | в | |
| 34 | | | | Г |
| 35 | а | | | |
| 36 | | | в | |
| 37 | | | | Г |
| 38 | | б | | |
| 39 | | | | Г |
| 40 | | б | | |

Блок №10

1. Главной причиной нарушения осанки является...

а. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата

б. Слабость мышц

в. Отсутствие движений во время школьных уроков

г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

а. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела

в. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки

г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК
- г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

4. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а. Лекарственные средства
- б. Медицинское обследование
- в. Физические упражнения
- г. Туризм

5. Правильное дыхание характеризуется...

- а. Более продолжительным выдохом**
- б. Более продолжительным вдохом
- в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом

г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, спиной, пятками
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7. Релаксация - это ...

- а. Физическое и психическое расслабление
- б. Физическое расслабление
- в. физиологическое расслабление
- г. Психическое расслаблении

8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- г. Создании специфических духовных ценностей

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- а. Активная двигательная деятельность человека
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений

г. Всё вышеперечисленное

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а. Физическая подготовка

б. Физическое совершенствование

в. Физическое развитие

г. Физическое упражнение

12. Основные направления использования физической культуры способствуют...

а. Формированию базовой физической подготовленности

б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности

в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний

г. Всего выше перечисленного

13. Под физическим развитием понимается...

а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия

б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни

г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

а. Физической подготовленности человека к жизни

б. Развитие резервных возможностей организма человека

в. Сохранение и восстановление здоровья

г. Подготовку к профессиональной деятельности

15. Двигательные действия представляют собой...

а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания

б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи

в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры

г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1 Адаптационные задачи

2 Гигиенические задачи

3 Двигательные задачи

4 Методические задачи

5 Образовательные задачи

6 Оздоровительные задачи

7 Соревновательные задачи

а. 1, 5, 7

б. 2, 5, 8

в. 1, 6, 7

г. 3, 4, 6

17. Смысл физического воспитания заключается...

а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека

б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств

- в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а. Основой техники
- б. Главным звеном техники
- в. Корнем техники
- г. Детальями техники

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в. Соотношением методов обучения и воспитания
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков

20. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 78 – 82 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин
- г. 66 – 72 уд/мин

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа
- б. Осуществления неавтоматизированных движений
- в. Автоматизации двигательного умения
- г. Сознательного управления движениями

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...

- а. Два этапа
- б. Три этапа
- в. Четыре этапа
- г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...

- а. I этапе обучения
- б. II этапе обучения
- в. III этапе обучения
- г. IV этапе обучения

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения
- б. Подводящих упражнений
- в. Основы техники
- г. Главного звена техники

25. Подводящие упражнения применяются,...

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
- б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г. Если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения

26. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы
- б. Сила, быстрота, выносливость
- в. Гибкость и координированность
- г. Физические качества и двигательные умения

27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а. Быстрый рост абсолютной силы
- б. Функциональная гипертрофия мышц
- в. Увеличение собственного веса
- г. Повышается опасность перенапряжения

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. Интервальная тренировка
- б. Метод повторного выполнения упражнений
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г. Метод расчленённо-конструктивного упражнения

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. Скоростно-силовых упражнений
- б. Выпрыгивания вверх с места
- в. Подвижных и спортивных игр
- г. Прыжков в глубину

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности
- б. Личностно-психические качества

- в. Факторы функциональной экономичности
- г. Аэробные возможности

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а. С помощью методов обучения
- б. С помощью методов воспитания физических качеств
- в. С помощью внушения
- г. С помощью метода контрастных заданий

35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращении повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности
- б. Занятий общеподготовительной направленности
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий
- г. Для урочных форм занятий

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма
 - 2. Разучивание двигательных действий
 - 3. Коррекция осанки
 - 4. Воспитание физических качеств
 - 5. Восстановление работоспособности
 - 6. Активизация внимания
- а. 1,4.
 - б. 2, 4.
 - в. 2, 6,
 - г. 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...

- а. Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера
- б. Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
- г. Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

- 1 Упражнения «на выносливость»
 - 2 Силовые упражнения
 - 3 Упражнения «на гибкость»
 - 4 Скоростные упражнения
 - 5 Упражнения «на координацию»
- а. 1,2,3,4, 5,
 - б. 3,2, 1,5,4.
 - в. 5, 4, 2,3,1.
 - г. 2,3, 1,4,5.

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б. «Приподнятая грудь»
- в. Развернутые плечи, ровная спина
- г. Запрокинутая или опущенная голова

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений
- б. Силовых упражнений
- в. Упражнений «на гибкость»
- г. Упражнений «на выносливость»

42. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

44. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...

- а. Белки и витамины
- б. Витамины и жиры
- в. Углеводы и минеральные элементы
- г. Углеводы и жиры

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи

г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости
- б. При переломах локтевой и бедренной кости
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости

48. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. Совершенствования телосложения
- в. Обеспечения полноценного физического развития
- г. Формирования двигательных умений и навыков

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость
 - Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
 - 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
 - 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
 - 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
 - 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
 - 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- а. 1,2,3,4,5,6,7.
б. 6,7,1,4,5,3.
в. 3,5,7,1,3,2,4.
г. 6,4,5,1,7,3,2

51 Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?

- а. На олимпийском стадионе в Афинах
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр
- в. На вершине горы Олимп
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр

52 Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а. Биатлоне
- б. Гимнастике
- в. Лыжных гонках
- г. Полиатлоне

53. Что такое «репродуктивное здоровье»?

- а. Физическая подготовленность человека
- б. Это воспроизведение организмами себе подобных
- в. Генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития
- г. Всё вышеперечисленное

54 Что такое «Азимут»?

- а. Маршрутный лист
- б. Угол между направлением на север и направлением движения
- в. Ориентир на местности
- г. Угол между направлением на юг и направлением движения

55 Как определить направление движения на север в ночное время?

- а. По направлению движения Луны
- б. По Полярной звезде
- в. По Млечному пути
- г. По созвездию Большой Медведицы

56 Олимпийские игры в нашей стране проводились ...

- а. Не проводились
- б. В 1976 г
- в. В 1980 г
- г. В 1984 г

57 Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а. 180 – 200 уд/мин
- б. 170 – 180 уд/мин
- в. 140 – 160 уд/мин
- г. 120 – 140 уд/мин

58 Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....

В Афинах

- 6 В Барселоне
- 7 В Санкт – Петербурге
- 8 В Атланте
- 9 В Пекине
- 10 В Сиднее

- а. 1, 2, 3, 4, 5
- б. 2, 3, 4, 5, 6
- в. 1, 3, 4, 5, 6
- г. 1, 2, 4, 5, 6

9 Под тестированием физической подготовленности понимается...

- а. Измерение уровня развития основных физических качеств
- б. Измерение роста и веса
- в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы
- г. Всё вышеперечисленное

10 Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

- а. 100 метров
- б. 200 метров
- в. 400 метров
- г. 500 метров

61. Где проводились последние летние Олимпийские игры XX столетия?

- а. В Сиднее, Австралия
- б. Солт-Лейк-Сити, США
- в. Нагано, Япония
- г. Афины, Греция

62. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?

- а. Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»
- б. Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
- в. Олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир! »
- г. Пять Олимпийских колец и изображение флага России

63. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает...

- а. Нагрудным знаком
- б. Дипломом МОК
- в. Памятной медалью
- г. Олимпийским Орденом

64. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...

- а. Двадцати дней
- б. Четырнадцати дней
- в. Шестнадцати дней
- г. Восемнадцати дней

65. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета?

- а. Бутовский Алексей Дмитриевич
- б. Вячеслав Измайлович Срезневский
- в. Леонид Васильевич Тягачёв
- г. Николай Николаевич Романов

66. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?

- а. Пьер Де Кубертену
- б. Анри Дидону
- в. Анри де Байе-Латур
- г. Ян Амос Коменский

67. Кто был первым президентом МОК?

- а. Деметриус Викелас
- б. Пьер Де Кубертен
- в. Зигфрид Эдстрем
- г. Эвери Брендедж

68. Сколько существовало национальных Олимпийских комитетов в 1950 году?

- а. Тридцать семь
- б. Шестнадцать
- в. Шестьдесят один
- г. Сто тридцать четыре

69. Советская Олимпийская академия основана в...

- а. 1972 г
- б. 1987 г
- в. 1948 г
- г. 1980 г

70. Первый Международный Олимпийский конгресс состоялся в

- а. 1894 г
- б. 1946 г
- в. 1982 г
- г. 1975 г

71. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?

- а. 18
- б. 10
- в. 14
- г. 16

72. Создателем игры в гандбол считается...

- а. Х. Нильсон
- б. Л. Ордин
- в. М. Заяц
- г. Ф. Шиллер

73. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу...

- а. 325-400 г
- б. 425-475 г
- в. 375-425 г

г. 475-525 г

74. В каком году образована Международная федерация футбольных ассоциаций(ФИФА)?

- а. 1904 г
- б. 1900 г
- в. 1930 г.
- г. 1898 г

75. Первое первенство России по футболу было проведено в...

- а. 1898 г
- б. 1900 г
- в. 1912 г.
- г. 1914 г.

76. Масса футбольного мяча составляет...

- а. От 396 до 453 г
- б. От 310 до 396 г
- в. От 453 до 515 г
- г. От 296 до 415 г

77. Автором создания игры в волейбол считается...

- а. Елмери Бери
- б. Вильям Морган
- в. Ясутака Мацудайра
- г. Анатолий Эйнгорн

78. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

79. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке
 - в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
- г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

80. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.

г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Ключ

**для проверки вопросов
по основам теоретических знаний
для учащихся 9 – 11 классов**

| № воп- роса | Варианты ответов | | | | № воп- роса | Варианты ответов | | | |
|----------------|------------------|---|---|---|-------------------|------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г | | а | б | в | г |
| 1 | | Б | | | 41 | | Б | | |
| 2 | | | | Г | 42 | А | | | |
| 3 | | Б | | | 43 | | Б | | |
| 4 | | | В | | 44 | | | | Г |
| 5 | А | | | | 45 | А | | | |
| 6 | | | | Г | 46 | | | В | |
| 7 | А | | | | 47 | А | | | |
| 8 | | | В | | 48 | | | В | |
| 9 | | Б | | | 49 | | | | Г |
| 10 | | | | Г | 50 | | | | Г |
| 11 | | | | Г | 51 | | Б | | |
| 12 | | | | Г | 52 | | | В | |
| 13 | | | В | | 53 | | Б | | |
| 14 | А | | | | 54 | | Б | | |
| 15 | | Б | | | 55 | | Б | | |
| 16 | | | В | | 56 | | | В | |
| 17 | А | | | | 57 | | Б | | |
| 18 | | Б | | | 58 | | Б | | |
| 19 | | | | Г | 59 | А | | | |
| 20 | А | | | | 60 | | | | Г |
| 21 | | | В | | 61 | А | | | |
| 22 | | Б | | | 62 | | Б | | |
| 23 | А | | | | 63 | | | | Г |
| 24 | | | | Г | 64 | | | В | |
| 25 | | Б | | | 65 | А | | | |
| 26 | | | | Г | 66 | | Б | | |
| 27 | | Б | | | 67 | А | | | |
| 28 | А | | | | 68 | | | В | |
| 29 | | Б | | | 69 | | Б | | |
| 30 | | Б | | | 70 | А | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 31 | | | В | | 71 | | | В | |
| 32 | | | | Г | 72 | А | | | |
| 33 | | | В | | 73 | | Б | | |
| 34 | А | | | | 74 | А | | | |
| 35 | | | | Г | 75 | | | В | |
| 36 | А | | | | 76 | А | | | |
| 37 | | Б | | | 77 | | Б | | |
| 38 | А | | | | 78 | | | | Г |
| 39 | | | В | | 79 | | Б | | |
| 40 | | | | Г | 80 | | | | Г |

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

- Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**
 - II Олимпиады в Париже (1900).
 - IV Олимпиады в Лондоне (1908).
 - V Олимпиады в Стокгольме (1912).
 - VII Олимпиады в Антверпене (1920).
- Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в году.**
 - 1912
 - 1920
 - 1952
 - 1960
- Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.**
 - 1920
 - 1922
 - 1924
 - 1925
- В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в ...**
 - 1952 г. на VI играх в Осло, Норвегия.
 - 1952 г. на XV Играх в Хельсинки, Финляндия.
 - 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо, Италия.
 - 1960 г. на VIII играх в Скво Велли, США.
- Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось...**
 - законом выживания.
 - материальным статусом.
 - социальной необходимостью.
 - личной заинтересованностью.
- Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...
- Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания называется физическим...
- Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое ...
- Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ... »

- 10. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение ...**
- а. физической культуры.
 - б. физического воспитания.
 - в. физического совершенства.
 - г. видов спорта.

- 11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...

- 12. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лежа и стоя составляет...**
- а. менее 12 уд./мин.
 - б. от 12 до 18 уд./мин.
 - в. от 19 до 25 уд./мин.
 - г. более 25 уд./мин.

- 13. Состояние здоровья обусловлено...**

- а. образом жизни.
- б. отсутствием болезней.
- в. уровнем здравоохранения.
- г. резервными возможностями организма.

- 14. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью...**

- а. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.
- б. изменения количества повторений одного и того же упражнения.
- в. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.
- г. упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

- 15. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**

- а. двигательный режим.
- б. рациональное питание.
- в. личная и общественная гигиена.
- г. закаливание организма.

- 16. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

- а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
- б. Физически совершенным может считаться человек, способный «справиться» с нормативами Президентского Теста.
- в. Физическое совершенство можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.
- г. Физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

- 17. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

- а. форма.
- б. содержание.
- в. техника.
- г. гигиена.

- 18. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...**

- а. физическая подготовка.
- б. физкультурное образование.
- в. физическое совершенство.
- г. физическая нагрузка.

- 19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется ...

20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Положение занимающихся на согнутых ногах называется ...

21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Свободное движение тела относительно оси вращения называется ...

22. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Быстрый переход из упора в вис называется ...

23. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

24. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...

- а. увеличением ответных реакций организма.
- б. обратно пропорциональной зависимостью.
- в. показателями темпа и скорости движений.
- г. прямо пропорциональной зависимостью.

25. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...

26. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть ...

27. Метод повторного упражнения с непределными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...

- а. силы.
- б. быстроты.
- в. выносливости.
- г. скоростной силы.

28. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует гибкость.

29. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется ...

30. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется ...

31. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

32. Основу «непрерывности» физического воспитания составляет...

- а. отсутствие интервалов отдыха.
- б. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- в. сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности.
- г. разнообразие форм занятий.

33. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

- а. предпочтения преподавателя.

| | | | | | |
|----|----------------------------|----------------------------|----|------------------------------|----------------------------|
| 13 | <input type="checkbox"/> а | | 33 | | <input type="checkbox"/> г |
| 14 | | <input type="checkbox"/> в | 34 | <input type="checkbox"/> б | |
| 15 | <input type="checkbox"/> а | | 35 | <input type="checkbox"/> а | |
| 16 | | <input type="checkbox"/> г | 36 | | <input type="checkbox"/> г |
| 17 | | <input type="checkbox"/> б | 37 | | <input type="checkbox"/> в |
| 18 | <input type="checkbox"/> а | | 38 | | <input type="checkbox"/> г |
| 19 | <u>упор</u> | | 39 | <u>сенситивными, чувств.</u> | |
| 20 | <u>присед</u> | | 40 | | <input type="checkbox"/> в |

**Сборник вопросов
по основам теоретических знаний
для учащихся 9 – 11 классов**

1. Главной причиной нарушения осанки является...

а. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата

б. Слабость мышц

- в. Отсутствие движений во время школьных уроков
- г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
- в. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки

г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

5. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а. Лекарственные средства
- б. Медицинское обследование
- в. Физические упражнения
- г. Туризм

5. Правильное дыхание характеризуется...

- а. Более продолжительным выдохом**
- б. Более продолжительным вдохом
- в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом

г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, спиной, пятками

г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

8. Релаксация - это ...

- а. Физическое и психическое расслабление
- б. Физическое расслабление
- в. физиологическое расслабление
- г. Психическое расслаблении

8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- г. Создании специфических духовных ценностей

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?

- а. Активная двигательная деятельность человека
 - б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
 - в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
 - г. Всё вышеперечисленное
- 11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а. Физическая подготовка
- б. Физическое совершенствование
- в. Физическое развитие
- г. Физическое упражнение

12. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. Всего выше перечисленного

13. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни
- б. Развитие резервных возможностей организма человека
- в. Сохранение и восстановление здоровья
- г. Подготовку к профессиональной деятельности

15. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 8 Адаптационные задачи
- 9 Гигиенические задачи
- 10 Двигательные задачи
- 11 Методические задачи
- 12 Образовательные задачи
- 13 Оздоровительные задачи
- 14 Соревновательные задачи

- а. 1, 5, 7
- б. 2, 5, 8
- в. 1, 6, 7
- г. 3, 4, 6

17. Смысл физического воспитания заключается...

- а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека
- б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

- а. Основой техники
- б. Главным звеном техники
- в. Корнем техники
- г. Детальными техникой

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия

- в. Соотношением методов обучения и воспитания
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков

20. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 78 – 82 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин
- г. 66 – 72 уд/мин

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

- а. Двигательного стереотипа
- б. Осуществления неавтоматизированных движений
- в. Автоматизации двигательного умения
- г. Сознательного управления движениями

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...

- а. Два этапа
- б. Три этапа
- в. Четыре этапа
- г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...

- а. I этапе обучения
- б. II этапе обучения
- в. III этапе обучения
- г. IV этапе обучения

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения
- б. Подводящих упражнений
- в. Основы техники
- г. Главного звена техники

25. Подводящие упражнения применяются,...

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
- б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г. Если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения

26. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы
- б. Сила, быстрота, выносливость
- в. Гибкость и координированность
- г. Физические качества и двигательные умения

27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- a. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- a. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- a. Быстрый рост абсолютной силы
- б. Функциональная гипертрофия мышц
- в. Увеличение собственного веса
- г. Повышается опасность перенапряжения

30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- a. Интервальная тренировка
- б. Метод повторного выполнения упражнений
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г. Метод расчленённо-конструктивного упражнения

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- a. Скоростно-силовых упражнений
- б. Выпрыгивания вверх с места
- в. Подвижных и спортивных игр
- г. Прыжков в глубину

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- a. Скоростно-силовые способности
- б. Личностно-психические качества
- в. Факторы функциональной экономичности
- г. Аэробные возможности

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- a. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- a. С помощью методов обучения
- б. С помощью методов воспитания физических качеств
- в. С помощью внушения

г. С помощью метода контрастных заданий

35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращении повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ...

- а. Занятий общеразвивающей направленности
- б. Занятий общеподготовительной направленности
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий
- г. Для урочных форм занятий

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. Функциональная подготовка организма
 - 4. Разучивание двигательных действий
 - 5. Коррекция осанки
 - 7. Воспитание физических качеств
 - 8. Восстановление работоспособности
 - 9. Активизация внимания
- а. 1,4.
 - б. 2, 4.
 - в. 2, 6,
 - г. 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...

- а. Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера
- б. Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
- г. Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?

- 11 Упражнения «на выносливость»
- 12 Силовые упражнения
- 13 Упражнения «на гибкость»
- 14 Скоростные упражнения
- 15 Упражнения «на координацию»

- а. 1,2,3,4, 5,
- б. 3,2, 1,5,4.
- в. 5, 4, 2,3,1.
- г. 2,3, 1,4,5.

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б. «Приподнятая грудь»
- в. Развернутые плечи, ровная спина
- г. Запрокинутая или опущенная голова

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений
- б. Силовых упражнений
- в. Упражнений «на гибкость»
- г. Упражнений «на выносливость»

42. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

44. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...

- а. Белки и витамины
- б. Витамины и жиры
- в. Углеводы и минеральные элементы
- г. Углеводы и жиры

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости
- б. При переломах локтевой и бедренной кости
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости

48. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. Совершенствования телосложения
- в. Обеспечения полноценного физического развития
- г. Формирования двигательных умений и навыков

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?

Упражнения, увеличивающие гибкость

Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление

- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
 - 7. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
 - 8. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
 - 9. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
 - 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- а. 1,2,3,4,5,6,7.
 - б. 6,7,1,4,5,3.
 - в. 3,5,7,1,3,2,4.
 - г. 6,4,5,1,7,3,2

Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?

- а. На олимпийском стадионе в Афинах
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр
- в. На вершине горы Олимп
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр

Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...

- а. Биатлоне
- б. Гимнастике
- в. Лыжных гонках
- г. Полиатлоне

53. Что такое «репродуктивное здоровье»?

а. Физическая подготовленность человека

б. Это воспроизведение организмами себе подобных

в. Генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития

г. Всё вышеперечисленное

Что такое «Азимут»?

а. Маршрутный лист

б. Угол между направлением на север и направлением движения

в. Ориентир на местности

г. Угол между направлением на юг и направлением движения

Как определить направление движения на север в ночное время?

а. По направлению движения Луны

б. По Полярной звезде

в. По Млечному пути

г. По созвездию Большой Медведицы

Олимпийские игры в нашей стране проводились ...

а. Не проводились

б. В 1976 г

в. В 1980 г

г. В 1984 г

Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

а. 180 – 200 уд/мин

б. 170 – 180 уд/мин

в. 140 – 160 уд/мин

г. 120 – 140 уд/мин

Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....

В Афинах

16 В Барселоне

17 В Санкт – Петербурге

18 В Атланте

19 В Пекине

20 В Сиднее

а. 1, 2, 3, 4, 5

б. 2, 3, 4, 5, 6

в. 1, 3, 4, 5, 6

г. 1, 2, 4, 5, 6

Под тестированием физической подготовленности понимается...

а. Измерение уровня развития основных физических качеств

б. Измерение роста и веса

в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы

г. Всё вышеперечисленное

Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...

- а. 100 метров
- б. 200 метров
- в. 400 метров
- г. 500 метров

61. Где проводились последние летние Олимпийские игры XX столетия?

- а. В Сиднее, Австралия
- б. Солт-Лейк-Сити, США
- в. Нагано, Япония
- г. Афины, Греция

62. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?

- а. Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»
- б. Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
- в. Олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир! »
- г. Пять Олимпийских колец и изображение флага России

63. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает...

- а. Нагрудным знаком
- б. Дипломом МОК
- в. Памятной медалью
- г. Олимпийским Орденом

64. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...

- а. Двадцати дней
- б. Четырнадцати дней
- в. Шестнадцати дней
- г. Восемнадцати дней

65. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета?

- а. Бутовский Алексей Дмитриевич
- б. Вячеслав Измайлович Срезневский
- в. Леонид Васильевич Тягачёв
- г. Николай Николаевич Романов

66. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?

- а. Пьер Де Кубертену
- б. Анри Дидону
- в. Анри де Байе-Латур
- г. Ян Амос Коменский

67. Кто был первым президентом МОК?

- а. Деметриус Викелас
- б. Пьер Де Кубертен
- в. Зигфрид Эдстрем
- г. Эвери Брендедж

70.

Сколько существовало национальных Олимпийских комитетов в 1950 году?

- а. Тридцать семь
- б. Шестнадцать
- в. Шестьдесят один
- г. Сто тридцать четыре

71. Советская Олимпийская академия основана в...

- а. 1972 г
- б. 1987 г
- в. 1948 г
- г. 1980 г

70. Первый Международный Олимпийский конгресс состоялся в

- а. 1894 г
- б. 1946 г
- в. 1982 г
- г. 1975 г

72. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?

- а. 18
- б. 10
- в. 14
- г. 16

72. Создателем игры в гандбол считается...

- а. Х. Нильсон
- б. Л. Ордин
- в. М. Заяц
- г. Ф. Шиллер

78. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу...

- а. 325-400 г
- б. 425-475 г
- в. 375-425 г
- г. 475-525 г

79. В каком году образована Международная федерация футбольных ассоциаций(ФИФА)?

- а. 1904 г
- б. 1900 г
- в. 1930 г.
- г. 1898 г

80. Первое первенство России по футболу было проведено в...

- а. 1898 г
- б. 1900 г
- в. 1912 г.
- г. 1914 г.

81. Масса футбольного мяча составляет...

- а. От 396 до 453 г
- б. От 310 до 396 г
- в. От 453 до 515 г
- г. От 296 до 415 г

82. Автором создания игры в волейбол считается...

- а. Елмери Бери
- б. Вильям Морган
- в. Ясутака Мацудайра
- г. Анатолий Эйнгорн

78. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

79. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?

- а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе
- б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке
- в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене
- г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

80. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

Ключ
для проверки вопросов
по основам теоретических знаний
для учащихся 9 – 11 классов

| № вопроса | Варианты ответов | | | | № вопроса | Варианты ответов | | | |
|-----------|------------------|---|---|---|-----------|------------------|---|---|---|
| | а | б | в | г | | а | б | в | г |
| 1 | | Б | | | 41 | | Б | | |
| 2 | | | | Г | 42 | А | | | |
| 3 | | Б | | | 43 | | Б | | |
| 4 | | | В | | 44 | | | | Г |
| 5 | А | | | | 45 | А | | | |
| 6 | | | | Г | 46 | | | В | |
| 7 | А | | | | 47 | А | | | |
| 8 | | | В | | 48 | | | В | |
| 9 | | Б | | | 49 | | | | Г |
| 10 | | | | Г | 50 | | | | Г |
| 11 | | | | Г | 51 | | Б | | |
| 12 | | | | Г | 52 | | | В | |
| 13 | | | В | | 53 | | Б | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|----|---|---|---|---|
| 14 | А | | | | 54 | | Б | | |
| 15 | | Б | | | 55 | | Б | | |
| 16 | | | В | | 56 | | | В | |
| 17 | А | | | | 57 | | Б | | |
| 18 | | Б | | | 58 | | Б | | |
| 19 | | | | Г | 59 | А | | | |
| 20 | А | | | | 60 | | | | Г |
| 21 | | | В | | 61 | А | | | |
| 22 | | Б | | | 62 | | Б | | |
| 23 | А | | | | 63 | | | | Г |
| 24 | | | | Г | 64 | | | В | |
| 25 | | Б | | | 65 | А | | | |
| 26 | | | | Г | 66 | | Б | | |
| 27 | | Б | | | 67 | А | | | |
| 28 | А | | | | 68 | | | В | |
| 29 | | Б | | | 69 | | Б | | |
| 30 | | Б | | | 70 | А | | | |
| 31 | | | В | | 71 | | | В | |
| 32 | | | | Г | 72 | А | | | |
| 33 | | | В | | 73 | | Б | | |
| 34 | А | | | | 74 | А | | | |
| 35 | | | | Г | 75 | | | В | |
| 36 | А | | | | 76 | А | | | |
| 37 | | Б | | | 77 | | Б | | |
| 38 | А | | | | 78 | | | | Г |
| 39 | | | В | | 79 | | Б | | |
| 40 | | | | Г | 80 | | | | Г |

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 классов

1. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?

- а. Это зависит от решения МОК.
- б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. В течение второго календарного года, после года начала Олимпиады.
- г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а. Палестра.

- б. Амфитеатр.
- в. Гимназии.
- г. Стадион.

3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств.

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. В 1912 г. за «Оду спорту».
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК.
- г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

4. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в 1920 г. в

Антверпене (Бельгия).

б. 1924 г. в Шамони (Франция).

в. 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия).

г. 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).

5. Кто из спортсменов и в каком одних Играх 7

золотых медалей?

виде спорта завоевал в

- а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.
- б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке.
- в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене.
- г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсидс.

6. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...

- а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция, у б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия., г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

7. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в***

- а. Олимпийской хартии.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Положении об Олимпийской солидарности. \ I г. Официальных разъяснениях МОК.

8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а.,. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей, б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г. Создании специфических духовных ценностей.

9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.
- б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития.
- в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса.
- г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

10. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- г. Активная двигательная деятельность человека.

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка.
- б. Физическое совершенствование.
- в. Физическое развитие.
- г. Физическое упражнение.

12. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а. Формированию базовой физической подготовленности.
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- г. Всего выше перечисленного.

13. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. Физической подготовленности человека к жизни.
- б. Развитие резервных возможностей организма человека.
- в. Сохранение и восстановление здоровья.
- г. Подготовку к профессиональной деятельности.

15. Двигательные действия представляют собой...

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания.
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи.
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры.
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врожденных) движений.

16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- 15 *Адаптационные задачи.*
 - 16 *Воспитательные задачи.*
 - 17 *Гигиенические задачи.*
 - 18 *Двигательные задачи.*
 - 19 *Образовательные задачи.*
 - 20 *Оздоровительные задачи.*
- ^ 5. *Методические задачи.*

8. Соревновательные задачи,

а.1,5,7.

б-. 2, 5, 8.

в. 2, 6, 8.

г. 3,4, 6.

17. Смысл физического воспитания заключается...

а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека.

б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств.

в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека.

г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний...

18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...

а. Основой техники.

б. Главным звеном техники.

в. Корнем техники.

г. Детальями техники.

19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

а. Индивидуальными особенностями обучаемого.

б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия.

в. Соотношением методов обучения и воспитания.

г. Закономерностями формирования двигательных навыков.

20. Отличительным при таком

а. Нестандартность параметров и результатов действия,

б. Участие автоматизмов при осуществлении операций.

в. Стереотипность параметров действия.

г. Сокращение времени выполнения действия.

21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...

а. Двигательного стереотипа.

б. Осуществления неавтоматизированных движений.

в. Автоматизации двигательного умения.

г. Сознательного управления движениями.

22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...

а. Два этапа.

б. Три этапа.

в. Четыре этапа.

г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач.

23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на ...

- а. I этапе обучения.
- б. II этапе обучения.
- в. III этапе обучения.
- г. IV этапе обучения.

24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а. Исходного положения.
- б. Подводящих упражнений.
- в. Основы техники.
- г. Главного звена техники.

25. Подводящие упражнения применяются,...

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит.
- б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г. Если применяется метод расчленение-конструктивного упражнения.

26. Основу двигательных способностей составляют...

- а. Двигательные автоматизмы.
- б. Сила, быстрота, выносливость.
- в. Гибкость и координированность.
- г. Физические качества и двигательные умения.

27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно.

29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением и предельным количеством повторений?

- а. Быстрый рост абсолютной силы.

- б. Функциональная гипертрофия мышц.
- в. Увеличение собственного веса.
- г. Повышается опасность перенапряжения.
- «

30. Наиболее' распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. Интервальная тренировка.
- б. Метод повторного выполнения упражнений.
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. Метод расчленение-конструктивного упражнения.

31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во вре-і...

- а. Скоростно-силовых упражнений.
- б. Выпрыгиваний вверх с места.
- в. Подвижных и спортивных игр.
- г. Прыжков в глубину.

32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

- а. Скоростно-силовые способности.
- б. Личностно-психические качества.
- в. Факторы функциональной экономичности.
- г. Аэробные возможности.

33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен ?

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме.

34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

- а. С помощью методов обучения.
- б. С помощью методов воспитания физических качеств.
- в. С помощью внушения.
- г. С помощью метода контрастных заданий.

35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени.
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия.

36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращении повышалась до 160-170 уд/мин характерно для ... *

- а. Занятий общеразвивающей направленности.
- б. Занятий обще подготовитель ной направленности.

- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий.
- г. Для урочных форм занятий.

37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- 1. *Функциональная подготовка организма.*
- 6. *Разучивание двигательных действий.*
- 7. *Коррекция осанки.*

10. Воспитание физических качеств

11. Восстановление работоспособности.

12. Активизация внимания.

- а. 1,4.
- б. 2, 4.
- в. 2, 6,
- г. 3, 5.

38. При воспитании выносливости в основной части занятия урока...

- а. Упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера.
- б. Сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера.
- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью.
- г. Рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость».

39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств, в основной части урока физической культуры?

- 21 *Упражнения "на выносливость".*
- 22 *Силовые упражнения.*
- 23 *Упражнения "на гибкость"*
- 24 *Скоростные упражнения.*

5. *Упражнения "на координацию"* а. 1,2,3,4, 5, б..3,2, 1,5,4.

в. 5, 4, 2,3,1-

г. 2,3, 1,4,5. . . •

40. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- б. Приподнятая грудь.
- в. Развернутые плечи, ровная спина.
- г. Запрокинутая или опущенная голова.

41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а. Скоростных упражнений.
- б. Силовых упражнений.
- в. Упражнений «на гибкость».
- г. Упражнений «на выносливость».

42.И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

44. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи.
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи.
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи,
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи.

46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?

- а. При переломах плечевой и бедренной кости.
- б. При переломах локтевой и бедренной кости.
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости.

г. При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.

48. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. Совершенствования телосложения.
- в. Обеспечения полноценного физического развития.
- г. Формирования двигательных умений и навыков.

49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности.

50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики.

- 5. *Упражнения, увеличивающие гибкость. 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.*
- 3. *Упражнения для ног: выпады, приседания,- подскоки.*
- 10. *Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы*
- 11. *Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.*
- 12. *Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.*
- 7. *Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.*
 - а. 1,2,3,4,5,6,7.
 - б. ^,6,7,1,4,5,3.
 - в. 3,5,7, 1,3,2,4.
 - г. 6, 4, 5, 1,7,3,2.

Задания по основам знаний по физической культуре

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;

- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

14. Что понимается под закаливанием?

- а) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

15. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- 1. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- 2. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- 3. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- 4. После занятия надо принять холодный душ.
а)1; б)2; в)3; г)4.

16. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) вращений и поворотов тела;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после наклона;
- г) дыхания во время упражнений должно быть свободным.

18. Осанкой называется...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека.

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

20. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

21. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

22. Термин «олимпиада» означает...

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

23. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

3. Быстрота.

4. Сила.

а) 1, 2, 3, 4; в) 3, 2, 4, 1

б) 2, 3, 1, 4; г) 4, 2, 3, 1

33. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

35. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- б) они выполняются до утомления;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно.

36. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

37. Для воспитания быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

40. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?

- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

41. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения.
2. Легкий продолжительный бег.
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без.
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
5. Повторный бег на короткие дистанции.
6. Ходьба.

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6; в) 2, 1, 3, 4, 5, 6;
- б) 5, 4, 3, 2, 6, 1; г) 3, 4, 2, 5, 4, 1.

42. При воспитании гибкости следует стремиться к...

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

43. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
 - в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 - г) способность сохранять заданные параметры работы.

44. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) скорости двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

45. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

46. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

47. Техника физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

49. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
- б) сложности основы техники;
- в) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- г) предпочтения преподавателя.

50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а) основы техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) исходного положения.

Ответы

1-г; 2-б; 3-а; 4-г; 5-в; 6-г; 7-б; 8-а; 9-в; 10-в; 11-б; 12-г; 13-в; 14-б; 15-г;
 16-а; 17-а; 18-в; 19-г; 20-б; 21-б; 22-а; 23-а; 24-в; 25-а; 26-в; 27-в; 28-б;
 29-в; 30-г; 31-в; 32-в; 33-г; 34-а; 35-в; 36-б; 37-г; 38-а; 39-в; 40-г; 41-б;
 42-а; 43-б; 44-б; 45-в; 46-б; 47-а; 48-г; 49-б; 50-б.

Задания по основам знаний по физической культуре

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- г) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

10. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

13. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

14. Что понимается под закаливанием?

- а) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

15. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- 1. Чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
 - 2. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
 - 3. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
 - 5. После занятия надо принять холодный душ.
- а)1; б)2; в)3; г)4.

16. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

17. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- а) вращений и поворотов тела;
- б) прогибания туловища назад;
- в) возвращения в исходное положение после наклона;
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

18. Осанкой называется...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

19. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

20. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

21. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- а) В 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
- б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
- г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.

22. Термин «олимпиада» означает...

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

23. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а) одной стадии;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 метрам;
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

24. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

25. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

26. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

27. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

- а) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

34. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

35. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- б) они выполняются до утомления;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно.

36. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

37. Для воспитания быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

39. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- г) эластичность мышц и связок.

40. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

41. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения.
 2. Легкий продолжительный бег.
 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без.
 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха.
 5. Повторный бег на короткие дистанции.
 6. Ходьба.
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6; в) 2, 1, 3, , 4, 5, 6;
б), 5, 4, 3, 2, 6, 1; г) 3, 4, 2, , 5, 4, 1.

42. При воспитании гибкости следует стремиться к...

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

43. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
 - в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 - г) способность сохранять заданные параметры работы.

44. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

45. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

46. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

47. Техника физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

48. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- а) Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

49. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы;
- б) сложности основы техники;
- в) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- г) предпочтения преподавателя.

50. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а) основы техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) исходного положения.

Ответы

1-г; 2-б; 3-а; 4-г; 5-в; 6-г; 7-б; 8-а; 9-в; 10-в; 11-б; 12-г; 13-в; 14-б; 15-г;
16-а; 17-а; 18-в; 19-г; 20-б; 21-б; 22-а; 23-а; 24-в; 25-а; 26-в; 27-в; 28-б;
29-в; 30-г; 31-в; 32-в; 33-г; 34-а; 35-в; 36-б; 37-г; 38-а; 39-в; 40-г; 41-б;
42-а; 43-б; 44-б; 45-в; 46-б; 47-а; 48-г; 49-б; 50-б.

Теоретический блок заданий

1. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- а) метание молота
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) бег на 100 м.

2. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу определялся...

- а) на основе принципов гуманизма
- б) на основе принципа выбывания
- в) по сумме занятых мест
- г) по количеству побед

3. Взрывная сила и стартовая сила – это проявление:

- а) максимальной силы
- б) скоростной силы
- в) силовой выносливости
- г) все ответы верны

4. Атлетов, нанеших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады ...

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

5. Для определения общей физической работоспособности не используется:

- а) проба PWC₁₇₀
- б) Гарвардский степ-тест
- в) тест Новакки
- г) проба Розенталя

6. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются:

- а) витаминами
- б) ферментами
- в) гормонами
- г) микроэлементами

7. Ахиллово сухожилие почти целиком локализуется в области:

- а) плеча
- б) предплечья
- в) бедра
- г) голени

8. В позвоночном канале расположен:

- а) хрящ
- б) спинной мозг
- в) крупные артерии
- г) костный мозг

9. Головной и спинной мозг относится к:

- а) центральной нервной системе
- б) периферической нервной системе
- в) соматической нервной системе
- г) вегетативной нервной системе

10. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- а) сердце
- б) стенки желудочно-кишечного тракта
- в) стенки кровеносных сосудов
- г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза

11. К брюшному прессу не относится:

- а) квадратная мышца поясницы
- б) диафрагма
- в) большая ромбовидная мышца
- г) мышцы тазового дна

12. К основным критериям физического развития не относятся:

- а) длина тела
- б) масса тела
- в) частота сердечных сокращений
- г) жизненная емкость легких

13. Наименьшая функциональная единица мышцы называется:

- а) мышечным волокном
- б) миофибриллой
- в) саркомером
- г) саркоплазмой

14. Жим штанги (гантелей) от груди средним хватом стоя, сидя или с опорой спиной; жим штанги из-за головы; тяга к подбородку стоя – это упражнения для развития:

- а) плеч (дельтовидных мышц)
- б) бицепсов
- в) трицепсов
- г) предплечья

15. Девятнадцатилетний возраст для мужчин и женщин – это:

- а) подростковый возраст
- б) юношеский возраст
- в) зрелый возраст
- г) пожилой возраст

16. Индивидуальным развитием человека называется:

- а) онтогенезом
- б) филогенезом
- в) гистогенезом
- г) партеногенезом

17. Основным критерием здоровья является:

- а) соответствие структуры и функции (отсутствие морфологических и функциональных нарушений)
- б) способность организма поддерживать гомеостаз
- в) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
- г) все ответы верны

18. Охлаждение места повреждения – криотерапия – уменьшает отеки, кровотечения, боль и воспаление. Наиболее эффективный способ – наложение льда. Для максимального эффекта лед нужно приложить в первые (с момента повреждения):

- а) 10-15 мин
- б) 1-1,5 ч
- в) 6 ч
- г) 12 ч

19. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называют:

- а) незаменимыми
- б) заменимыми
- в) полноценными
- г) неполноценными

20. Из спортивно - оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

- а) бег
- б) плавание
- в) езда на велосипеде
- г) лыжи

21. Российский олимпийский комитет (РОК) был создан в...

- а) 1911 г.
- б) 1912 г.
- в) 1989 г.
- г) 1996 г.

22. Олимпийский комитет СССР был создан в ...

- а) 1949 г.
- б) 1950 г.
- в) 1951 г.
- г) 1952 г.

23. Олимпийский комитет России (ОКР) был создан в...

- а) 1911 г.
- б) 1912 г.
- в) 1989 г.
- г) 1996 г.

24. Высшим руководящим органом национальных олимпийских комитетов является...

- а) Исполком
- б) Президиум
- в) Совет почета
- г) Олимпийское собрание

25. В каких видах спорта из приведенного списка соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

- 1. Лыжные гонки
- 2. Конькобежный спорт
- 3. Фигурное катание
- 4. Санный спорт
- 5. Биатлон
- 6. Горнолыжный спорт

26. Метод организация занимающихся, при использовании которого все выполняют одно задание, называется...

- а) круговым

- б) групповым
- в) фронтальным
- г) индивидуальным

27. Основным средством интегральной подготовки спортсменов является выполнение...

- а) подводящих упражнений
- б) развивающих упражнений
- в) соревновательных упражнений
- г) специально-подготовительных упражнений

Отвечая на вопрос № 28, впишите в бланк ответов номера предложенных аргументов.

28. Оздоровительный эффект систематических занятий физическими упражнениями характеризуется тем, что...

- 1. задерживается развитие коронарного атеросклероза
- 2. улучшается процесс газообмена
- 3. формируется тахикардия
- 4. ускоряется очистка организма от шлаков
- 5. снижается содержание холестерина
- 6. исправляются врожденные дефекты
- 7. повышается эластичность межреберных хрящей
- 8. активизируется выработка ферментов
- 9. нарушается обмен веществ
- 10. изменяется функция поджелудочной железы

29. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- а) спорт - это соревновательная деятельность
- б) спорт - неотъемлемая часть физической культуры
- в) спорт- это соревновательная деятельность и подготовка к ней
- г) все утверждения сформулированы корректно

30. Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является...

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

Отвечая на вопросы №№ 31 и 32, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

31. Надбиологическим механизмом социального наследования

является

32. Состояние полного физического, психического и социального благополучия обозначается как.....

33. Точкой отсчета возникновения физического воспитания является осознание возможности ...

- а) освоения двигательных действий
- б) воспитания физических качеств
- в) укрепления здоровья
- г) упражняемости

Отвечая на вопросы №№ 34-35, завершите утверждение, вписав в бланке ответов число

34. Быстроту, как физическое качество характеризуют _____ элементарные формы.

35. При прохождении дистанции в циклических видах спорта используется _____ тактических вариантов распределения сил.

36. В качестве праздника Всесоюзный день физкультурника был введен в...

- а) 1936 г.
- б) 1939 г.
- в) 1956 г.
- г) 1959 г.

37. В зависимости от особенностей соревновательной деятельности виды спорта объединяются в...

- а) 5 групп
- б) 7 групп
- в) 9 групп
- г) 11 групп

38. Для создания тренировочного эффекта старшим школьникам необходимо...

- а) посетить два урока физической культуры (40-минутных занятий)
- б) провести 3-4 занятия продолжительностью от 40 до 90 минут
- в) ежедневно выполнять комплексы упражнений
- г) не менее двух 60-ти минутных занятий

39. В бланке ответов укажите номера представленных факторов, которые считаются основными причинами заболеваемости среди юных спортсменов.

1. качество врачебно-педагогического контроля
2. ранняя специализация
3. ранний допуск к тренировочным занятиям
4. особенности методики тренировки
5. физические и эмоциональные нагрузки
6. воздействие внешней среды
7. охлаждение, перегревание, эпидемии
8. организация процесса подготовки
9. специфика вида спорта
10. хронические инфекции

40. Системное освоение рациональных способов управления движениями, приобретение фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний основоположник отечественной научной системы физического воспитания и врачебно-педагогического контроля в физической культуре Петр Францевич Лесгафт назвал...

- а) телесностью
- б) физкультурностью
- в) физическим воспитанием
- г) физическим образованием

41. Измерение физической работоспособности человека, в основе которого находится определение мощности работы, обуславливающей повышение частоты сердечных сокращений до 170 уд. в мин. обозначается как тест.....

- а) PWC
- б) Купера
- в) Рорберга
- г) Летунова

Правила соревнований по волейболу

42. подача считается правильной, если она выполнена...

- а) через десять секунд после свистка судьи
- б) в левом или правом углу площадки
- в) игроком задней линии
- г) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе

43. Ширина зоны подачи составляет...

- а) 4 метра
- б) 6 метров
- в) 8 метров
- г) 9 метров

44. В заявку на матч можно включить не более...

- а) 9 игроков плюс либеро
- б) 10 игроков
- в) 12 игроков
- г) 14 игроков

45. Блокировать подачу принимающей команде...

- а) разрешается только либеро
- б) не разрешается
- в) разрешается игрокам передней линии
- г) не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих.

46. С какого времени футбол входит в программу Олимпийских игр?

- а) 1896 г.
- б) 1908 г.
- в) 1904 г.
- г) 1952 г.

47. Кто из советских футболистов был признан лучшим футболистом Европы?

- а) Лев Яшин
- б) Эдуард Стрельцов
- в) Игорь Нетто
- г) Олег Блохин

Выполняя задания № 48 и 49, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

48. Свободное движение тела относительно оси вращения называется...

49. Быстрый переход из упора в вис называется... .

50. Средства физической реабилитации подразделяются на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся:

- а) элементы спорта и спортивной тренировки
- б) массаж
- в) мануальная терапия
- г) мышечная релаксация

| | | | |
|-----------|---|-----------|------------------|
| 1 | а | 26 | в |
| 2 | б | 27 | в |
| 3 | б | 28 | 1,2,4,5,6,7,8,10 |
| 4 | г | 29 | б |
| 5 | г | 30 | г |
| 6 | б | 31 | воспитание |
| 7 | г | 32 | здоровье |
| 8 | б | 33 | г |
| 9 | а | 34 | 3 |
| 10 | а | 35 | 9 |
| 11 | в | 36 | б |
| 12 | в | 37 | а |
| 13 | в | 38 | б |
| 14 | а | 39 | 1,2,3,4,5,8 |
| 15 | б | 40 | г |
| 16 | а | 41 | а |
| 17 | г | 42 | г |
| 18 | а | 43 | б |
| 19 | а | 44 | в |
| 20 | а | 45 | б |
| 21 | а | 46 | б |
| 22 | в | 47 | а |
| 23 | в | 48 | мах |
| 24 | г | 49 | спад |
| 25 | 3 | 50 | а |