

Теоретико-методические задания по физической культуре.

9, 10-11 классы

(открытая форма)

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**

- а. Римский император Феодосий I.
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
- г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. 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.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

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

**4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

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

**5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**

- а. принцип сознательности и активности.
- б. принцип доступности и индивидуализации.
- в. принцип научности.
- г. принцип связи теории с практикой.

**6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

- а. спортивным отбором.
- б. педагогическим тестированием.
- в. спортивной ориентацией.
- г. диагностикой предрасположенности.

- 7. В понятие «структура» включается...**
- а. количество элементов.
  - б. состав и строение.
  - в. цели и задачи.
  - г. средства и методы.
- 8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**
- а. оперативного контроля.
  - б. текущего контроля.
  - в. итогового контроля.
  - г. рубежного контроля.
- 9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**
- а. физической нагрузкой.
  - б. интенсивностью физической нагрузки.
  - в. моторной плотностью урока.
  - г. общей плотностью урока.
- 10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**
- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
  - б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
  - в. ожидается команда «марш».
  - г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
- 11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- а. 160 ударов в минуту.
  - б. 120 ударов в минуту.
  - в. 140 ударов в минуту.
  - г. 160 и выше ударов в минуту.
- 12. 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.
- 13. 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.

- 14. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...**
- а. положении об Олимпийской солидарности.
  - б. олимпийской клятве.
  - в. олимпийской хартии.
  - г. официальных разъяснениях МОК.
- 15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**
- а. колонной
  - б. шеренгой
  - в. двухшеренговый строй
  - г. линейным строем
- 16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**
- а. физическая рекреация.
  - б. физическое воспитание.
  - в. спорт.
  - г. физическая реабилитация.
- 17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
- а. скоростным индексом.
  - б. абсолютным запасом скорости.
  - в. коэффициентом проявления скоростных способностей.
  - г. скоростной выносливостью.
- 18. XXXI Игры Олимпиады проходили в:**
- а. Токио
  - б. Чикаго
  - в. Рио-де-Жанейро
  - г. Мадрид
- 19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**
- а. антагонисты
  - б. синергисты
  - в. пронаторы
  - г. супинаторы
- 20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**
- а. аденозинтрифосфорная кислота
  - б. молочная кислота
  - в. аденозиндифосфорная кислота
  - г. аденозинмонофосфорная кислота
- 21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**
- а. да, является
  - б. нет, не является
- 22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает...**
- а. прыжок в фигурном катании

- б. комбинацию в гимнастике
  - в. фигуру в синхронном плавании
  - г. прием защиты в шахматах
- 23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...**
- а. двигательный режим
  - б. рациональное питание
  - в. закаливание организма
  - г. личная и общественная гигиена
- 24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...**
- а. календарь соревнований
  - б. правила соревнования
  - в. положение о соревновании
  - г. программа соревнований
- 25. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- а. стремление к максимальному результату
  - б. конфликтность ситуаций поединков
  - в. наличие конкретного сюжета
  - г. высокая значимость качества исполнения роли
- 26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**
- а. амплитуда движения
  - б. подвижностью в суставах
  - в. индексом гибкости
  - г. дефицитом активной гибкости
- 27. Развитие организма человека называется:**
- а. онтогенезом
  - б. филогенезом
  - в. социогенезом
  - г. антропогенезом
- 28. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**
- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
  - б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
  - в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
  - г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.
- 29. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...**
- а. недовосстановления работоспособности.
  - б. полного восстановления работоспособности.
  - в. сверхвосстановления.
  - г. повышенной работоспособности.

**30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...**

- а. физиологической.
- б. по признаку спортивной специализации.
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности.
- г. биомеханической.

**Задания в открытой форме**

*(Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)*

- 31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...
- 32. Расстояние по фронту между занимающимися называется...
- 33. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...
- 34. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как...
- 35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
- 36. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...
- 37. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется...
- 38. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- 39. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности принято обозначать как...
- 40. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...