

## Теоретико-методические задания по физической культуре.

9-11 классы

### **1. Специфика физического воспитания заключается в...**

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

### **2. 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.

### **3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

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

### **4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

### **5. Выносливость человека не зависит от...**

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

### **6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

**7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а. ипподром.
- б. палестра.
- в. стадион.
- г. амфитеатр.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

**9. 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.

**10. 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.

**11. 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.

**12. 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.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

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

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. 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.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

**17. 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.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

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

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- а. обучающе-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.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

**22. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

- а. биологических.
- б. мотивов.
- в. привычек.
- г. убеждений.

**23. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...**

- а. биологический возраст.
- в. скелетный и зубной возраст.
- б. календарный возраст.
- г. сенситивный период.

**24. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**

- а. скорость кровотока в работающих мышцах.
- б. уровень потребления кислорода организмом.
- в. скорость перемещения звеньев тела.
- г. количество затраченного на работу гликогена.

**25. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...**

- а. лыжных гонках.
- в. гимнастике.
- б. биатлоне.
- г. плавании.