

Теоретико-методические задания 9-11 класс

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Олимпийским чемпионом по гимнастике на I Олимпийских играх в 1896 году стал грек Николаос Андриакопулос. В каком упражнении он отличился?

- а) в упражнении на кольцах
- б) в лазанье по канату
- в) в упражнении на перекладине
- г) в опорном прыжке

2. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?

- а) пятиборье
- б) бег на одну стадию
- в) бег на выдержку (выносливость)
- г) кулачный бой с борьбой

3. Основоположителем отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов
- б) К.Д. Ушинский
- в) П.Ф. Лесгафт
- г) Н.А. Семашко

4. Из скольких видов испытаний состояла первая ступень ГТО СССР 1931 года?

- а) 5 испытаний
- б) 15 испытаний
- в) 21 испытания
- г) 40 испытаний

5. В Зимних Олимпийских Играх СССР дебютировал в...

- а) в 1952 г на 6х Играх в Осло (Норвегия)
- б) в 1952 г на 15х Играх в Хельсинки (Финляндия)
- в) в 1956 г на 7х Играх в Кортина д'Ампеццо (Италия)
- г) в 1960 г на 8х Играх в Скво-Вэлли (США)

6. В каких годах не проводились Олимпийские игры из-за мировых войн?

- а) 1900, 1936, 1980
- б) 1920, 1940, 1944
- в) 1916, 1940, 1944
- г) 1904, 1932, 1952

7. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

- а) РОК
- б) ОКР
- в) НОК
- г) МОК

8. Как называется основной документ Всемирного антидопингового агентства?

- а) Всемирный кодекс чести
- б) Всемирный кодекс спортивных нарушений
- в) Всемирный антидопинговый кодекс

9. Когда проводятся параолимпийские игры?

- а) одновременно с олимпийскими играми
- б) через 12 дней после Олимпийских игр
- в) через один год после Олимпийских игр
- г) за один год до Олимпийских игр

10. Какая страна будет местом проведения Олимпийских игр 2022 года?

- а) Япония
- б) Южная Корея
- в) Китай
- г) Индия

11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке:

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями
 2. Упражнения, постепенно включающее в работу всё большее количество мышечных групп
 3. Упражнения на «выносливость»
 4. Упражнения «на быстроту и гибкость»
 5. Упражнения «на силу»
 6. Дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6 в) 2,6,4,5,3,1
б) 6,2,3,1,4,5 г) 2,1,3,4,5,6,

12. Ускоренное физическое развитие называется ...

- а) Акселерацией
б) Дегенерацией
в) Ретардацией
г) Остенизацией

13. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- | | |
|---|---|
| а) Рекомендациями дидактических принципов | в) С целевыми установками обучения |
| б) Задачами физического образования | г) Закономерностями формирования двигательных навыков |

14. Вклад Леонардо да Винчи в область физической культуры заключается в изучении...

- а) влияние мозга на внутренние органы
б) анатомического строения человеческого тела
в) пропорций тела человека и механики движений
г) законов кровообращения и физиологии человека

15. Если ЧСС после выполнения упражнений 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 её следует увеличить
- в) переносится организмом относительно
легко
г) достаточно большая, но её можно
повторить

16. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией
б) Скоростными способностями
в) Скоростью одиночного движения
г) Скоростно-силовыми способностями

17. 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 гигиенических факторов
- г) все представление утверждения соответствуют действительности

18. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека

- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

19. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

20. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а) развитие
- б) закаленность
- в) тренированность
- г) подготовленность

21. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а) тренировка
- б) методика
- в) система знаний
- г) педагогическое воздействие

22. Физическая работоспособность — это:

- а) способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами
- б) способность разные по структуре типы работ
- в) способность к быстрому восстановлению после работы
- г) способность выполнять большой объем работы

23. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а) фагоцитарной устойчивостью
- б) бактерицидной устойчивостью
- в) специфической устойчивостью
- г) не специфической устойчивостью

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а) антропометрическими показателями
- б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

25. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- в) способ организации движений при выполнении упражнений
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи

26. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 x 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а) выносливость
- б) скоростно-силовые и координационные
- в) гибкость
- г) силу

27. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- б) способность человека быстро набирать скорость
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

28. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г) способность сохранять заданные параметры работы

29. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях

30. Гиподинамия — это:

- а) пониженная двигательная активность человека
- б) повышенная двигательная активность человека
- в) нехватка витаминов в организме
- г) чрезмерное питание

31. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а) низкий старт
- б) высокий старт
- в) вид старта по желанию бегуна

32. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты
- б) 7 минут
- в) 5 минут
- г) 10 минут

33. Стайером называется бегун-легкоатлет, преодолевающий дистанцию:

- а) от 100 до 400 м
- б) от 800 до 1500 м
- в) от 3000 м
- г) 42 км 195 м.

34. Для получения золотого, серебряного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.

- а) 8, 7, 6
- б) 9, 8, 7
- в) 7, 6, 5
- г) 11, 10, 9

35. 20 –метровый отрезок дистанции, размеченный метками в эстафетном беге называется.....?






- а) Зоной разбега
- б) Линией препятствия
- в) Зоной финиша
- г) Зоной передачи

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

36. Напишите имя и фамилию президента Международного олимпийского комитета
37. Напишите имя и фамилию президента Олимпийского комитета России
38. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как
39. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный ...
40. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...

III. Задания на сопоставление

41. Установите соответствие между пиктограммой и названием вида спорта

Пиктограмма		Виды спорта
А 	Г 	1. Хоккей 2. Легкая атлетика 3. Дзюдо 4. Плавание 5. Бокс 6. Баскетбол
Б 	Д 	
В 		

42. Установите соответствие между фамилиями спортсменов и видами спорта

Имя и фамилия спортсмена	Вид спорта
А. Александр Медведь	1. баскетбол
Б. Владимир Сальников	2. бокс
В. Галина Кулакова	3. борьба
Г. Галина Прокуменщикова	4. водное поло
Д. Евгений Тищенко	5. волейбол
Е. Елена Веснина	6. лыжные гонки
Ж. Илья Кулик	7. плавание
З. Кирилл Капризов	8. скоростной бег на коньках
И. Лариса Латынина	9. спортивная гимнастика
К. Светлана Журова	10. теннис
	11. фигурное катание
	12. хоккей

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Школа _____ Класс _____

I. Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов						№ вопроса	Варианты ответов							
1.	а		б		в		г	19.	а		б		в		г
2.	а		б		в		г	20.	а		б		в		г
3.	а		б		в		г	21.	а		б		в		г
4.	а		б		в		г	22	а		б		в		г
5.	а		б		в		г	23	а		б		в		г
6.	а		б		в		г	24	а		б		в		г
7.	а		б		в		г	25	а		б		в		г
8.	а		б		в		г	26	а		б		в		г
9.	а		б		в		г	27.	а		б		в		г
10.	а		б		в		г	28.	а		б		в		г
11.	а		б		в		г	29.	а		б		в		г
12.	а		б		в		г	30.	а		б		в		г
13.	а		б		в		г	31.	а		б		в		г
14.	а		б		в		г	32.	а		б		в		г
15.	а		б		в		г	33.	а		б		в		г
16.	а		б		в		г	34.	а		б		в		г
17.	а		б		в		г	35.	а		б		в		г
18.	а		б		в		г								

II. Задания в открытой форме

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

III. Задания, связанные с сопоставлением

41.

А	Б	В	Г	Д

42.

Имя и фамилия спортсмена	Вид спорта (цифра)
А. Александр Медведь	
Б. Владимир Сальников	
В. Галина Кулакова	
Г. Галина Прозуменщикова	
Д. Евгений Тищенко	
Е. Елена Веснина	
Ж. Илья Кулик	
З. Кирилл Капризов	
И. Лариса Латынина	
К. Светлана Журова	

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи членов жюри

