

## **Теоретико-методическое задание**

**1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

**2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

- а) Д. Конноли;
- б) К.Шуман;
- в) Р.Гаррети;
- г) С.Луис.

**3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ....**

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

**4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в .....**

- а) Биатлон;
- б) Плавание;
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

**5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые .....**?

- а)\_1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

**6. Какое место по медальному зачету Россия заняла на Олимпийских играх в Пекине?**

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 1.

**7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?**

- а) Фристайл;
- б) Сноубординг;
- в) Керлинг;
- г) Скелетон.

**8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?**

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;
- г) 1932 – Лейк- Плейсед.

**9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?**

- а) 1988;

- б) 1992;
- в) 1994;
- г) 2002.

**10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Европа;
- д) Америка.

**11. 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.

**12. Сущность соревновательного метода состоит:**

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

**13. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин; ???????
- г) от 180 до 210 уд/мин.

**15. Индивидуальное развитие организма обозначается как ... .**

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

**16. Под двигательной активностью понимают:**

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;

г) Координационные способности.

**18. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?**

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

**21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

**22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?**

- а) Аэробные, циклические упражнения;
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**23. Под здоровым образом жизни понимается:**

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**26. Гиподинамия – это..**

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

**27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.**

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) Для построения кривой пульса;
- г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНИЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ  
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

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

**29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим .....**

**30. .... - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.**

**31. .... - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.**

**32. .... - быстрый переход из упора в вис.**

**33. .... это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.**

**34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется .....**

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание (10-11 классы)**

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	18	а
2	а	19	б
3	г	20	г
4	б	21	б
5	в	22	а

6	<b>б</b>	23	<b>в</b>
7	<b>в</b>	24	<b>б</b>
8	<b>в</b>	25	<b>б</b>
9	<b>б</b>	26	<b>б</b>
10	<b>д</b>	27	<b>в</b>
11	<b>б</b>	28	<b>Вис</b>
12	<b>б</b>	29	<b>Развитием</b>
13	<b>б</b>	30	<b>Акробатика</b>
14	<b>в</b>	31	<b>Массовый спорт</b>
15	<b>б</b>	32	<b>Спад</b>
16	<b>а</b>	33	<b>Тренированность</b>
17	<b>в</b>	34	<b>Шейпинг</b>