



9 – 11 классы

Фамилия, Имя, Отчество _____ Рахманович

школа, класс КАОУ "Ульяновское СОШ" 9

9 – 11 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

Задания в закрытой форме.

1. В каком году состоялся дебют команды СССР на летних Олимпийских играх?

- а) в 1952 г. в Финляндии;
- б) в 1936 г. в Германии;
- в) в 1924 г. во Франции;
- г) в 1948 г. в Лондоне.

2. 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.

3. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?

- а) гребля;
- б) тяжёлая атлетика;
- в) акробатика;
- г) плавание.

4. Когда и где принято решение о возрождении олимпийского движения?

- а) 23 июня 1894 г. в Париже;
- б) 6 апреля 1896 г. в Греции;
- в) 20 июня 1904 г. в Лондоне;
- г) 21 мая 1901 г. в Париже.

5. Что такое здоровый стиль жизни?

- а) способ жизнедеятельности личности;
- б) повседневная деятельность личности в обществе;
- в) то же, что и здоровый образ жизни;
- г) конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни.

6. Под физическим развитием понимается:

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

7. 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.

8. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, развивающие быстроту движений;
- г) упражнения, развивающие амплитуду движений.

9. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;
- г) выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации.

10. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой включают в себя:

- а) поддержание хорошего санитарного состояния мест занятий, спортивной одежды и обуви, учёт состояния здоровья;
- б) умение пользоваться некоторыми восстанавливающими средствами (парная баня, массаж, самомассаж), учёт своего физического состояния;
- в) активный отдых, физические упражнения, рациональное питание, коррекцию телосложения;
- г) здоровый образ жизни, рациональный режим дня, соблюдение личной гигиены, меры профилактики спортивного травматизма, закаливание.

11. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

- а) измерение ЧСС и частоты дыхания;

- б) измерение роста и разговорный тест;
- в) измерение артериального давления и силы кисти;
- г) измерение веса и определение собственного самочувствия.

12. Понятие «гигиена» произошло от греческого **higieinos**, обозначающего:

- а) чистый; б) правильный; в) здоровый; г) опрятный.

13. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) в подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

14. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) производственной деятельности;
- б) образовании;
- в) физкультурной деятельности;
- г) организации досуга.

15. Первой помощью при ушибах мягких тканей является:

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое 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.

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

Завершите определение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

16. Привычная поза непринуждённо стоящего человека без активного мышечного напряжения называется осанка.

17. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке и в определённой последовательности для решения конкретной задачи в процессе физического воспитания, обозначаются как комплекс.

18. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как устойчивость.

19. Деятельность, направленная на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется физическое воспитание.

20. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности, называется усталостью.

Задания на установление соответствия.

21. Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией.

Спортивная дисциплина	Дистанция
1. бег	А) 50 км
2. плавание	Б) 2000 м
3. лыжные гонки	В) 100 км
4. академическая гребля	Г) 42,195 км
5. велоспорт (шоссе)	Д) 50 м

1 - Г 2 - Д 3 - А 4 - Б 5 - В

22. Установите соответствие между видом спорта и временем игры.

Вид спорта	Время игры
1. баскетбол	А) 2 по 30 мин.
2. гандбол	Б) 2 по 45 мин.
3. футбол	В) 3 по 20 мин.
4. регби-7	Г) 4 по 10 мин.
5. хоккей	Д) 2 по 7 мин.

1 - А 2 - Б 3 - В 4 - Г 5 - Д

23. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.

Физические качества	Двигательные действия
---------------------	-----------------------

1. сила	А) бег 60 м
2. ловкость	Б) гимнастический мост
3. быстрота	В) отжимание
4. гибкость	Г) кросс
5. выносливость	Д) челночный бег 4 × 10 м

1-В 2-Б 3-Д 4-Б 5-Г

24. Установите соответствие между характером работы и количеством мышечных групп, вовлечённых при этом в работу.

Характер работы	Количество мышечных групп
1. глобальный характер работы	А) 2/3 и более мышечных групп
2. локальный характер работы	Б) от 1/3 до 2/3 мышечных групп
3. региональный характер работы	В) до 1/3 мышечных групп

1-А 2-В 3-Б

25. Установите соответствие между годом и годом проведения Олимпийских игр.

Год	Город
1. 1896	А) Москва
2. 1920	Б) Антверпен
3. 1980	В) Рио-де-Жанейро
4. 1998	Г) Афины
5. 2016	Д) Нагано
	Е) Турин

1-Г 2-Б 3-А 4-Д 5-В

БЛАНК ОТВЕТОВ.

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1а б в г

2а б в г

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

№ Варианты ответов

вопроса «а» «б» «в» «г»

1а б в г +

2а б в г +

3а б в г +

4а б в г -

5а б в г -

6а б в г -

7а б в г -

8а б в г -

9а б в г -

10а б в г +

11а б в г -

12а б в г -

13а б в г -

14а б в г -

15а б в г -

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

16. *оценка* 1
17. *сложные* 1
18. *словная коммуникация* 2
19. *функциональная коммуникация* 1
20. *информация* 2

Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания на соответствие).

21. 1-П 2-В 3-А 4-Б 5-В 2,5
22. 1-П 2-А 3-Б 4-А 5-В 2,5
23. 1-В 2-Б 3-А 4-Б 5-П 2,0
24. 1-А 2-В 3-Б 4-А 5-В 1,5
25. 1-П 2-Б 3-А 4-А 5-В 2,5

Оценка (слагаемые и сумма) 25.

Подписи жюри _____.