

9 – 11 классы

Фамилия, Имя, Отчество _____

школа, класс _____

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 силовая выносливость.

19. Деятельность, направленная на обеспечение оптимальных условий для физического развития, называется физическая подготовка.

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

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.

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

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

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

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. | осама | 2 |
| 17. | комиксы | 2 |
| 18. | милевая безопасность | 2 |
| 19. | функционал воспитания | 2 |
| 20. | утепление | 2 |

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

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

Оценка (слагаемые и сумма) 30.

Подписи жюри В. В. В.