

Теоретико-методические задания. Для учащихся 9-11-х классов

1. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...

- ☒ а. недовосстановления работоспособности.
- б. полного восстановления работоспособности.
- в. сверхвосстановления.
- г. повышенной работоспособности.

2. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической.
- б. по признаку спортивной специализации.
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности.

☒ г. биомеханической.

3. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон, включающий

- а. бег, прыжки и в высоту и разбег, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
- б. кулачный бой, верховую езду, панкратику, толки на колесницах, марафонский бег

☒ в. бег, прыжки и длину, метание копья и диска, борьбу

- г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

4. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять нечестные приемы, и судили соревнования атлетов

- а. олимпийцы

☒ б. жюри

- в. тренеры спортсменов
- г. спартапсы

5. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр

- а. за 3 дня до открытия
- б. за 2 дня до открытия
- в. за 1 день до открытия

☒ г. в день церемонии открытия

6. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят

- а. подтягивание на перекладине прямым хватом
- б. упражнения с гантелями
- в. отжимания

☒ г. кушарки

7. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению, наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.

- ☒ а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека
- б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать
- в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие
- г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость

8. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?

- а. баскетбол

☒ б. ручной мяч

- в. волейбол
- г. Регби

9. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует соблюдать дистанцию:

- ☒ а. не менее 10 метров
- б. не менее 30 метров
- в. не менее 20 метров
- г. не менее 40 метров

10. Одним из самых распространенных росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является

- ☒ а. избыточный вес тела
- б. высокий рост
- в. низкий рост
- г. неправильная осанка

11. В каком виде легкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?

- а. прыжки в длину
- б. прыжки в высоту
- ☒ в. прыжки в высоту с шестом
- г. тройной прыжок

12. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является

- а. кроль на спине
- б. брасс
- в. баттерфляй
- ☒ г. кроль на груди

13. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется

- а. упором
- ☒ б. висом
- в. обратным хватом
- г. оборотом

14. Выберите правильное название женских гимнастических брусьев.

- а. параллельные
- б. прямые
- ☒ в. разновысокие
- г. раздвижные

15. К духовным ценностям физической культуры относят

- а. накопленные наукой и практикой знания и физические упражнения
- б. физкультурно-спортивные сооружения
- в. улучшение физической подготовленности и здоровья занимающихся
- ☒ г. рационально организованную деятельность занимающихся

16. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как

- а. антагонисты
- б. синергисты
- ☒ в. стабилизаторы
- г. супинаторы

17. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный прежде всего на

- а. поддержание высокой работоспособности
- б. подготовку к профессиональной деятельности
- в. развитие физических качеств
- ☒ г. сохранение и улучшение здоровья

18. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина.

- а. защитник
- б. нападающий

24. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите

название каждой акробатической стойки:

А)		Стойка на ладонях
Б)		Стойка на голове
В)		Стойка на локтях
Г)		Стойка на локтях
Д)		Стойка
Е)		Стойка на руках

25. Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Понятия	Характеристики
А. Физическое развитие	1. Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	2. Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	3. Состояние
Г. Физическое совершенство	

Попова. С

18. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина.

- а. защитник
- б. нападающий
- ☒ в. вратарь
- г. полузащитник

19. Олимпийский девиз «CITIVS! ALTIUS! FORTIVS!» в переводе с латинского означает

- ☒ а. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!
- б. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! ДАЛЬШЕ!
- в. БЫСТРЕЕ! ДАЛЬШЕ! СИЛЬНЕЕ!
- г. БЫСТРЕЕ! ТОЧНЕЕ! СИЛЬНЕЕ!

Допишите правильный ответ

20. В подготовительный период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению *Роста +*

21. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется *групповой*

22. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как *кувырок +*

23. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к одному состоянию, но и к повышению работоспособности принято обозначать как *восстановление +*

Бланк ответа

ФИ

Топтун

Теоретико-методический тур 9-11 класс

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1	X +			X +
2				
3			X +	
4		X +		
5				X +
6				X +
7	X			-
8	+	X		
9	X	-		
10	X +			
11			X +	
12		+		X
13		X +		
14			X +	X +
15				
16		-	X	X +
17			X +	
18				
19	X +			
20				
21				
22				
23				
25				

A-1, Б-2, В-2, Г-3. +

245