

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 в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
- ☒ б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег
- в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу
- г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу

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

- а. олимпийоникки
- ☒ б. гиландики
- в. тренеры спортсменов
- г. спартагцы

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. кувьрки.

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 с начала сопровождается спорным броском мяча в центре круга?

- ☒ а. баскетбол
- б. ручной мяч
- в. волейбол
- г. Регби

18. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина:

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

19. Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» 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 выполнению *многочисленной массы*
21. Для организации деятельности занимающихся, предусматривающий одностороннее выполнение несколькими группами разных заданий, называется...
22. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
23. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заставляющий организм в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к нормальному состоянию, но и к повышенной работоспособности принято обозначать как...

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 распространённых 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 лёгкой 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)		Средняя стойка на лопатках
Б)		стойка на голове
В)		
Г)		
Д)		Вс
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	Биологический процесс.
Б. Физическое воспитание	Педагогический процесс.
В. Физическая подготовка	Состояние
Г. Физическое совершенство	

Бланк ответа

ФИ Шелекин Валентин

Теоретико-методический тур 9-11 класс

№ вопроса	Варианты ответов			
	а	б	в	г
1	✓ +			
2			✓	✗
3		✓	✗	
4		✓ +		
5	✓			—
6		✓		—
7				✓ +
8	✓ +			
9		✗	✓	
10	✓ +		✗	
11			✓ +	
12			✓	✗
13		✗		✓
14		✓	✗	
15			✓ —	✗
16		✗	✓	
17			✓	✓ +
18			✓ +	
19	✗	✓		
20	инициальная масса			
21				
22				
23				
25	А-1 , Б-2 , В-2 , Г-3			

100