

Юноши и девушки (9-10-11 классы)
Инструкция по выполнению задания.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задания в закрытой форме

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**
 - а. Римский император Феодосий I.
 - б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен.
 - в. Философ-мыслитель древности Аристотель.
 - г. Хуан Антонио Самаранч.
- 2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**
 - а. физическими упражнениями.
 - б. физическим трудом.
 - в. физической культурой.
 - г. физическим воспитанием.
- 3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**
 - а. сохранение и восстановление здоровья.
 - б. развитие резервных возможностей человека.
 - в. физической подготовленности человека к жизни.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

 - а. 1, 2, 3, 4.
 - б. 4, 3, 2, 1.
 - в. 1, 3, 2, 4.
 - г. 4, 2, 3, 1.
- 5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**
 - а. принцип сознательности и активности.
 - б. принцип доступности и индивидуализации.
 - в. принцип научности.
 - г. принцип связи теории с практикой.
- 6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**
 - а. спортивным отбором.
 - б. педагогическим тестированием.

- в. спортивной ориентацией.
 - г. диагностикой предрасположенности.
- 7. В понятие «структура» включается...**
- а. количество элементов.
 - б. состав и строение.
 - в. цели и задачи.
 - г. средства и методы.
- 8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**
- а. оперативного контроля.
 - б. текущего контроля.
 - в. итогового контроля.
 - г. рубежного контроля.
- 9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**
- а. физической нагрузкой.
 - б. интенсивностью физической нагрузки.
 - в. моторной плотностью урока.
 - г. общей плотностью урока.
- 10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**
- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
 - б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
 - в. ожидается команда «марш».
 - г. поворот осуществляется в произвольном направлении.
- 11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**
- а. 160 ударов в минуту.
 - б. 120 ударов в минуту.
 - в. 140 ударов в минуту.
 - г. 160 и выше ударов в минуту.
- 12. Главной причиной нарушения осанки является...**
- а. слабость мышц.
 - б. привычка к определенным позам.
 - в. отсутствие движений во время школьных уроков.
 - г. ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**
- а. развитие физических качеств людей.
 - б. поддержание высокой работоспособности людей.
 - в. сохранение и улучшение здоровья людей.
 - г. подготовку к профессиональной деятельности.
- 14. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**
- а. положении об Олимпийской солидарности.
 - б. олимпийской клятве.
 - в. олимпийской хартии.
 - г. официальных разъяснениях МОК.
- 15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**
- а. колонной
 - б. шеренгой
 - в. двухшеренговый строй

- г. линейным строем
- 16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**
- а. физическая рекреация.
 - б. физическое воспитание.
 - в. спорт.
 - г. физическая реабилитация.
- 17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**
- а. скоростным индексом.
 - б. абсолютным запасом скорости.
 - в. коэффициентом проявления скоростных способностей.
 - г. скоростной выносливостью.
- 18. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**
- а. Токио
 - б. Чикаго
 - в. Рио-де-Жанейро
 - г. Мадрид
- 19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...**
- а. антагонисты
 - б. синергисты
 - в. пронаторы
 - г. супинаторы
- 20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...**
- а. аденозинтрифосфорная кислота
 - б. молочная кислота
 - в. аденозиндифосфорная кислота
 - г. аденозинмонофосфорная кислота
- 21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**
- а. да, является
 - б. нет, не является
- 22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает...**
- а. прыжок в фигурном катании
 - б. комбинацию в гимнастике
 - в. фигуру в синхронном плавании
 - г. прием защиты в шахматах
- 23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...**
- а. двигательный режим
 - б. рациональное питание
 - в. закаливание организма
 - г. личная и общественная гигиена
- 24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является...**
- а. календарь соревнований
 - б. правила соревнования
 - в. положение о соревновании
 - г. программа соревнований
- 25. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- а. стремление к максимальному результату
 - б. конфликтность ситуаций поединков
 - в. наличие конкретного сюжета

- г. высокая значимость качества исполнения роли
- 26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**
- а. амплитуда движения
 - б. подвижностью в суставах
 - в. индексом гибкости
 - г. дефицитом активной гибкости
- 27. Развитие организма человека называется:**
- а. онтогенезом
 - б. филогенезом
 - в. социогенезом
 - г. антропогенезом
- 28. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».**
- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах
 - б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
 - в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
 - г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.
- 29. 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.
- 30. 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.