

**Теоретико-методические задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 9-11 классов**

- 1. Пьер де Кубертен был удостоен на конкурсе искусства золотой медали за ...**
  - а) олимпийскую клятву спортсменов
  - б) олимпийскую клятву судей
  - в) проект олимпийской хартии
  - г) «Оду спорту»
- 2. Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения, впервые проводились...**
  - а) в Москве в 1998 г.
  - б) в Киеве в 1996 г.
  - в) в Санкт-Петербурге в 1994 г.
  - г) в Берлине в 1992 г.
- 3. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено...**
  - а) в 1908 году в Лондоне
  - б) в 1972 году в Мюнхене
  - в) в 1980 году в Москве
  - г) в 1924 году в Шамони
- 4. Какой праздник ежегодно отмечается 23 июня в десятках стран мира, в том числе с 1990 года и в России?**
  - а) День мира и спорта
  - б) День физкультурника
  - в) Олимпийский день
  - г) День бегуна
- 5. Российский олимпийский комитет был создан...**
  - а) в 1916 году
  - б) в 1912 году
  - в) в 1911 году
  - г) в 1908 году
- 6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения является...**
  - а) режим сна
  - б) режим питания
  - в) спортивный режим
  - г) двигательный режим
- 7. Итальянский учёный, инженер и поэт Леонардо да Винчи изучал...**
  - а) пропорции тела человека и механику его движений
  - б) нервную систему человека
  - в) анатомическое строение человеческого тела
  - г) законы кровообращения и физиологию человека
- 8. Наиболее ярко в спорте высших достижений выражена функция ...**
  - а) спортивно-оздоровительная
  - б) эстетическая
  - в) соревновательно-эталонная
  - г) коммуникативная
- 9. Функция, определяющая спорт как фактор широкого развития международных связей, упрочения мира на земле – это...**
  - а) эстетическая (зрелищная) функция
  - б) коммуникативная функция
  - в) функция социальной интеграции
  - г) воспитательная функция
- 10. Какое из названных качеств (способностей) является физическим?**
  - а) работоспособность
  - б) настойчивость
  - в) трудолюбие
  - г) выносливость

**11. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**

- а) на быстроте
- б) на общей выносливости
- в) на гибкости
- г) на ловкости

**12. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять ...**

- а) в конце подготовительной части занятия
- б) в начале основной части
- в) в середине основной части занятия
- г) в конце основной части занятия

**13. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять ...**

- а) в конце подготовительной части занятия
- б) в начале основной части занятия
- в) в середине основной части занятия
- г) в конце основной части занятия

**14. В группу координационных способностей не включаются способность...**

- а) сохранять равновесие
- б) точно дозировать величину мышечных усилий
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал
- г) точно воспроизводить движения в пространстве

**15. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?**

- а) при помощи пробы Штанге
- б) используя пробу Генчи
- в) с помощью теста Руфье
- г) с помощью теста Шаповаловой

**16. Под физическим развитием понимается ...**

- а) процесс изменения морфо-функциональных показателей организма человека на протяжении жизни
- б) повышение физической работоспособности
- в) процесс развития физических качеств
- г) процесс регулярного занятия физическими упражнениями

**17. Физическое воспитание это ...**

- а) урок физической культуры в школе
- б) овладение знаниями в области физической культуры и спорта
- в) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, развитие физических и психических способностей
- г) регулярное выполнение утренней физической зарядки

**18. Величина нагрузки физических упражнений зависит ...**

- а) от объёма и интенсивности двигательных действий
- б) от степени преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) от утомления, возникающим в результате их выполнения
- г) от частоты сердечных сокращений во время их выполнения

**19. Техникой при выполнении физических упражнений принято называть...**

- а) состав движений при выполнении упражнений
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) системы движений, действий и приёмов при выполнении упражнений, наиболее целесообразно приспособленных для решения двигательных задач
- г) последовательность движений при выполнении упражнений

**20. Регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями называется:**

- а) самоконтроль
- б) проверка состояния организма
- в) высокая форма подвижности
- г) влияние физических упражнений

**21.** Согласованная деятельность игроков в командных видах спорта, подчиненная единой для всей команды цели, оказание игроками друг другу помощи, повышающей эффективность атаки или обороны, обозначается как

**22.** Процесс, происходящий в организме после завершения упражнения, занятия, заключающийся в переходе физиологических и психических функций к исходному состоянию, обозначается как

**23.** Ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям, обозначается как

**24.** Выходное отверстие канала ствола огнестрельного оружия обозначается как **дульная часть -**

**25.** Тактический приём в шахматах (шашках), цель которого посредством жертв или угроз заставить фигуру (шашку) соперника занять невыгодную для неё позицию, обозначается как

**26.** Вид человеческой деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми – содержания профессиональной деятельности с целью её совершенствования и моделирования взаимоотношений между людьми, обозначается как

**27.** Высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот, соединённых в определённой последовательности, называют

**28.** Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединённых принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как

**29.** 10 сентября 2013 г. В Буэнос Айресе новым президентом Международного Олимпийского Комитета был избран

**30.** Материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме, обозначается как

**31. Мне нужна сила для того, чтобы**

**32. Перечислите средства физического воспитания.**

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

- а. Физическое развитие
- б. Физическое воспитание
- в. Физическая подготовка
- г. Физическое совершенство

- 1. Биологический процесс
- 2. Педагогический процесс
- 3. Состояние

**34. Во время уроков физической культуры мой класс...**

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

**35. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:**

1. Стойка на голове
2. Упор присев
3. Наклон вперед
4. Сед ноги врозь
5. Бег

**Теоретико-методические задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 9-11 классов**

**1. Пьер де Кубертен был удостоен на конкурсе искусства золотой медали за ...**

- а) олимпийскую клятву спортсменов
- б) олимпийскую клятву судей
- в) проект олимпийской хартии
- г) «Оду спорту»

**2. Всемирные юношеские Игры, являющиеся Олимпийскими играми для подрастающего поколения, впервые проводились...**

- а) в Москве в 1998 г.
- б) в Киеве в 1996 г.
- в) в Санкт-Петербурге в 1994 г.
- г) в Берлине в 1992 г.

**3. Понятие «олимпийский талисман» официально было утверждено...**

- а) в 1908 году в Лондоне
- б) в 1972 году в Мюнхене
- в) в 1980 году в Москве
- г) в 1924 году в Шамони

**4. Какой праздник ежегодно отмечается 23 июня в десятках стран мира, в том числе с 1990 года и в России?**

- а) День мира и спорта
- б) День физкультурника
- в) Олимпийский день
- г) День бегуна

**5. Российский олимпийский комитет был создан...**

- а) в 1916 году
- б) в 1912 году
- в) в 1911 году
- г) в 1908 году

**6. Абу-Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения является...**

- а) режим сна
- б) режим питания
- в) спортивный режим
- г) двигательный режим

**7. Итальянский учёный, инженер и поэт Леонардо да Винчи изучал...**

- а) пропорции тела человека и механику его движений
- б) нервную систему человека
- в) анатомическое строение человеческого тела
- г) законы кровообращения и физиологию человека

**8. Наиболее ярко в спорте высших достижений выражена функция ...**

- а) спортивно-оздоровительная
- б) эстетическая
- в) соревновательно-эталонная
- г) коммуникативная

**9. Функция, определяющая спорт как фактор широкого развития международных связей, упрочения мира на земле – это...**

- а) эстетическая (зрелищная) функция
- б) коммуникативная функция
- в) функция социальной интеграции
- г) воспитательная функция

**10. Какое из названных качеств (способностей) является физическим?**

- а) работоспособность
- б) настойчивость
- в) трудолюбие

г) выносливость

**11. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**

- а) на быстроте
- б) на общей выносливости
- в) на гибкости
- г) на ловкости

**12. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять ...**

- а) в конце подготовительной части занятия
- б) в начале основной части
- в) в середине основной части занятия
- г) в конце основной части занятия

**13. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять ...**

- а) в конце подготовительной части занятия
- б) в начале основной части занятия
- в) в середине основной части занятия
- г) в конце основной части занятия

**14. В группу координационных способностей не включаются способность...**

- а) сохранять равновесие
- б) точно дозировать величину мышечных усилий
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал
- г) точно воспроизводить движения в пространстве

**15. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?**

- а) при помощи пробы Штанге
- б) используя пробу Генчи
- в) с помощью теста Руфье
- г) с помощью теста Шаповаловой

**16. Под физическим развитием понимается ...**

- а) процесс изменения морфо-функциональных показателей организма человека на протяжении жизни
- б) повышение физической работоспособности
- в) процесс развития физических качеств
- г) процесс регулярного занятия физическими упражнениями

**17. Физическое воспитание это ...**

- а) урок физической культуры в школе
- б) овладение знаниями в области физической культуры и спорта
- в) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, развитие физических и психических способностей
- г) регулярное выполнение утренней физической зарядки

**18. Величина нагрузки физических упражнений зависит ...**

- а) от объёма и интенсивности двигательных действий
- б) от степени преодолеваемых при их выполнении трудностей
- в) от утомления, возникающим в результате их выполнения
- г) от частоты сердечных сокращений во время их выполнения

**19. Техникой при выполнении физических упражнений принято называть...**

- а) состав движений при выполнении упражнений
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) системы движений, действий и приёмов при выполнении упражнений, наиболее целесообразно приспособленных для решения двигательных задач
- г) последовательность движений при выполнении упражнений

**20. Регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями называется:**

- а) самоконтроль
- б) проверка состояния организма
- в) высокая форма подвижности

г) влияние физических упражнений

**21.** Циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений в организме называют...

**22.** Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию, называют ...

**23.** Преимущество в условиях при состязаниях, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех называется ...

**24.** Волевое качество, обуславливающее активность действий в опасных и трудных ситуациях при осознании возможности тяжёлых для себя последствий обозначается ...

**25.** Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног называют ...

**26.** Активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперниками называют ...

**27.** Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ...

**28.** Комплекс упражнений, выполняемый непосредственно перед стартом или в начале тренировки – это ...

**29.** Объединённые в одно целое отдельные элементы движения, упражнения, часть комбинации в гимнастике - ...

**30.** Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является ... соревнования.

**31. Мне нужна быстрота для того, чтобы**

**32. Перечислите физические упражнения по видам деятельности.**

**33. Сопоставьте способы организации занимающихся, обозначенные цифрами с их основными характеристиками, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.**

1. Фронтальный

2. Групповой

3. Индивидуальный

а. Последовательное выполнение занимающимися серий заданий на специально подготовленных местах.

б. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий.

в. Занимающиеся выполняют задания самостоятельно.

г. Выполнение занимающимися одного задания, независимо от форм построения.

**34. Во время уроков физической культуры по развитию физических качеств мой класс...**

Опишите типичную последовательность действий занимающихся.

**35. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:**

1. Стойка на руках

2. Упор лежа

3. Наклоны в сторону

4. Сед ноги врозь руки сзади

5. Ходьба