

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

(единое для девушек и юношей)

Время - 40 мин.

- 1. Сколько колец на олимпийском флаге:**
а) 7 б) 5 в) 6 г) 8
- 2. Девиз олимпийских игр:**
а) "Олимпийцы - среди нас" б) "О спорт! Ты - мир!"
в) "Быстрее, выше, сильнее!" г) "Олимпийцы всех стран - соединяйтесь!"
- 3. С чего следует начинать закаливающие процедуры:**
а) С обливания водой, имеющей температуру тела б) Прохладной водой в) Холодной водой г) Горячей водой
- 4. Для определения быстроты используется тест:**
а) Шестиминутный бег б) Челночный бег в) Бег 300 метров г) Бег 1000 метров
- 5. Чем характеризуется утомление:**
а) Отказом от работы б) Временным снижением работоспособности организма
в) Повышением ЧСС г) Лению
- 6. Что понимается под закаливанием:**
а) Использование солнца, воздуха и воды
б) Приспособление организма к воздействиям внешней среды
в) Сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
- 7. Как называется подстилка, смягчающая приземление при соскоках:**
а) Гимнастический мат б) Туристический коврик в) Одеяло г) Матрас
- 8. Как по другому называется игра в ручной мяч:**
а) Пионербол б) Хоккей на траве в) Гандбол г) Волейбол
- 9. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:**
а) Золотая медаль б) Лавровый венок в) Кубок г) Оливковый венок
- 10. Вид спорта, известный как "Королева спорта":**
а) Легкая атлетика б) Стрельба из лука в) Художественная гимнастика г) Тяжелая атлетика
- 11. Основные правила проведения закаливающих процедур заключаются:**
а) В постепенном увеличении продолжительности процедур
б) В постепенном увеличении воздействий холода
в) В регулярном проведении закаливающих процедур
г) Все вышеперечисленное
- 12. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:**
а) Армреслинг б) Биатлон в) Бобслей г) Лыжное двоеборье
- 13. В каком году проводились Олимпийские игры в Москве?**
а) 1980 б) 1976 в) 1984 г) 1996
- 14. Укажите длину дистанции бега на короткие дистанции:**
а) 10-100 м б) 30-400 м в) 60-500 м г) 30-100м
- 15. По каким причинам происходит нарушение осанки:**
а) Несоблюдение режима дня б) Недостаточная физическая активность в течении дня в) Слабое развитие мышц спины г) Всё выше перечисленное
- 16. Сколько игроков одной команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол:**
а) 7 б) 6 в) 5 г) 4

17. Легкая атлетика включает в себя следующие виды упражнений:

- а) Бег, плавание, прыжок в длину
- б) Ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье
- в) Выпрыгивание вверх, ОРУ

18. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу?

- а) шеренга б) фаланга в) колонна г) полоска

19. Размеры площадки для игры в волейбол:

- а) 18*9 м б) 20*10 м в) 20*20 м г) 15*7 м

20. Правильная осанка формируется:

- а) Сама по себе б) Под влиянием физических упражнений
- в) С помощью рационального питания г) Под влиянием гибкости позвоночного столба

21. Первая помощь при обморожения конечностей(рук или ног) заключается в:

- а) Отогревании обмороженного участка в ванночке с теплой водой
- б) Растирание до восстановления чувствительности
- в) Массирование отмороженной конечности до покраснения
- г) Все вышеперечисленное

22. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья б) Перекладина, мостик в) Кольца, бревно г) Трос, канат

23. Сколько весит мяч для метания на дальность:

- а) 150г. б) 250г. в) 350г. г) 650г.

24. До какого счета решающая партия в волейболе:

- а) 12 б) 15 в) 17 г) 25очков

25. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м б) 35км 195м в) 40км 192м г) 42км 195м

26. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены на одной линии, плечом к плечу?

- а) шеренга б) фаланга в) колонна г) полоска

27. Сколько игроков в команде по хоккею с шайбой?

- а) 7 б) 6 в) 5 г) 4

28. Где и когда проводились первые Олимпийские игры современности?

- а) Париж, 1900 г. б) Афины, 1896 г. в) Лондон, 1908 г. г) Антверпен, 1920 г.

29. Назовите только женский гимнастический снаряд:

- а) Кольца б) Брусья в) Турник г) Бревно

30. В какой игре пользуются самым тяжёлым мячом?

- а) Футбол б) Волейбол в) Баскетбол г) Гандбол

КЛЮЧ
(5-6 класс)

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1.		б			16.			в	
2.			в		17.		б		
3.	а				18.			в	
4.		б			19.	а			
5.		б			20.		б		
6.		б			21.	а			
7.	а				22.				г
8.			в		23.	а			
9.		б			24.		б		
10.	а				25.				г
11.				г	26.	а			
12.		б			27.		б		
13.	а				28.		б		
14.		б			29.				г
15.				г	30.			в	

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ для 9-11 классов

- 1. Теоретический раздел учебного предмета «Физическая культура» в программе общеобразовательной школы включает...**
 - а. ...фундаментальные знания общетеоретического характера.
 - б. ...инструктивно-методические знания.
 - в. ...знания о правилах выполнения двигательных действий.
 - г. Все перечисленное.

- 2. XXVII Игры Олимпиады праздновались в...**

а. ...1996 г. в Атланте, США.	в. ...2004 г. в Афинах, Греция.
б. ...2000 г. в Сиднее, Австралия.	г. ...2008 г. в Пекине, Китай.

- 3. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...**

а. ...Мадрид.	в. ...Рио-де-Жанейро.
б. ...Чикаго.	г. ...Токио.

- 4. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**
 - а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
 - б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
 - в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
 - г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

- 5. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры.**

а. Да, является.	б. Нет, не является.
------------------	----------------------

- 6. Двигательная активность является отличительным признаком физической культуры.**

а. Да, является.	б. Нет, не является.	в. Да, является, но не любая.
------------------	----------------------	-------------------------------

- 7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ...**
 - а. ... человек, занимающийся физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается. (•)
 - б. ... во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
 - в. ... достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
 - г. ... человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить большой объем физической работы.

- 8. Здоровье человека, прежде всего, зависит от...**
 - а. ... состояние окружающей среды.
 - в. ... деятельности учреждений здравоохранения.
 - б. ... наследственности.
 - г. ... образа жизни.

- 9. Вид двигательной активности, благотворно воздействующий на физическое**

состояние и развитие человека, принято называть...

- а. физическим совершенствованием. в. физическим упражнением.**
- б. физической культурой. г. физическим воспитанием.**

10. Под физическим развитием понимается...

- а. ..комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.**
- б. ..процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.**
- в. ..уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.**
- г. ..размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.**

11. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается

с помощью...

- а. ..упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.**
- б. ..изменения количества повторений одного и того же упражнения.**
- в. ..проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади.**
- г. ..упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности.**

12. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение ...

- а. ..физической культуры. в. ..физического совершенства.**
- б. ...физического воспитания. г. ...видов спорта.**

13. Укрепление и сохранение здоровья в процессе физического воспитания

осуществляется на основе...

- а. ..совершенствования телосложения**
- б. ..закаливания и физиотерапевтических процедур..**
- в. ..обеспечения полноценного физического развития.**
- г. ..формирования двигательных умений и навыков.**

14. Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как ...

- а. ...развитие. в. ...тренированность.**
- б. ...закаленность. г. ...подготовленность.**

15. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. ..слабость мышц.**

-

- в. ...подготовку к профессиональной деятельности.
- г. ...поддержание высокой работоспособности людей.

18. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. ... челночный бег.
- б. ...прыжки через скакалку.
- в. ...упражнения «на равновесие».
- г. ...подвижные игры.

19. Главным отличием физических упражнений от других видов двигательной активности является то, что они...

- а. ...строгерегламентированы.
- б. ...создают развивающий эффект.
- в. ...представляют собой игровую деятельность.
- г. ...не ориентированы на производство материальных ценностей.

20. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?

- а. После занятия надо принять холодный душ.
- б. Когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор.
- в. Чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.
- г. Не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

21. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. ...способствующие повышению скорости движений.
- б. ...способствующие снижению веса тела.
- в. ...объединенные в форме круговой тренировки.
- г. ...способствующие увеличению мышечной массы.

22. 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.

23. Осанкой принято называть...

- а. ...качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б. ...привычную позу человека в вертикальном положении.
- в. ...пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- г. ...силуэт человека.

24. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- а. ...переоценивают свои возможности.
- б. ...следуют указаниям преподавателя.
- в. ...владеют навыками выполнения движений.
- г. ...не умеют владеть своими эмоциями.

25. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...

- а. ... координации движений.
- б. ... техники движений.
- в. ... скорости силы.
- г. ... скорости реакции.

26. Разновидность физического воспитания, имеющая ярко выраженную прикладную

направленность обозначается как...

- а. ...физическая подготовка.
- б. ...базовая физическая культура.
- в. ...физическое совершенствование.
- г. ...кондиционная физическая культура.

27. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется в...

- а. ...футболе.
- б. ...регби.
- в. ...гольфе.
- г. ...шахматах.

28. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является ...

- а. ...электростимуляция.
- б. ...переменных упражнений, выполняемых «до отказа».
- в. ...круговая тренировка на основе силовых упражнений.
- г. ...использование предельных и непредельных отягощений.

29. Основой методики воспитания физических качеств является ...

- а. ...цикличность воздействий.
- б. ...возрастная адекватность нагрузки.
- в. -- постепенное повышение силы воздействия.
- г. ... систематичность выполнения упражнений.

30. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а. ...аденозинмонофосфорная кислота.
- б. ...аденозиндифосфорная кислота.
- в. ...аденозинтрифосфорная кислота.
- г. ...молочная кислота.

Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!

Ключ для проверки 9-11 класс

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
				Г					
1.				Г	16.	а			
2.		б			17.		б		
3.			в		18.			в	
4.				Г	19.				Г
5.		б			20.	а			
6.			в		21.	а			
7.			в		22.			в	
8.				Г	23.		б		
9.			в		24.		б		
10.		б			25.				Г
11.				Г	26.	а			
12.		б			27.				Г
13.			в		28.				Г
14.			в		29.			в	
15.	а				30.			в	

7-8 - классы

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

(единое для девушек и юношей)

Время - 40мин.

1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...

- А) II Олимпиады в Париже (1900). б) IV Олимпиады в Лондоне (1908).
В) V Олимпиады в Стокгольме (1912) г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

2. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) положении об Олимпийской солидарности б) олимпийской клятве,
в) олимпийской хартии. г) официальных разъяснениях МОК.

3. Какой из зимних видов спорта первым был включен в программу олимпийских игр?

- А) фигурное катание б) лыжные гонки в) хоккей г) биатлон.

4. Любовь Егорова - чемпионка Олимпийских игр в ...

- А) легкой атлетике. Б) лыжных гонках в) гимнастике г) велоспорте.

5. Какие олимпийские игры были самыми продолжительными?

- А) III Олимпиада в Сент-Луисе (1904). Б) IV Олимпиада в Лондоне (1908).
в) V Олимпиада в Стокгольме (1912). г) VII Олимпиада в Антверпене (1920).

6. Кто является автором игры в волейбол?

- а. Хольгер Нильсен б. Джеймс Нейсмит в. Дзигоро Каног. Уильям Морган.

7. Что включает в себя триатлон (по порядку)?

- А) плавание, велогонка, кросс б) плавание, велогонка, верховая езда.
В) кросс, плавание, велогонка г) верховая езда, фехтование, кросс.

8. Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось...

- а) законом выживания б) материальным статусом,
в) социальной необходимостью г) личной заинтересованностью.

9. 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.

10. Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...

- а) физическими качествами б) мышечными напряжениями
в) функциональными системами г) координационными способностями.

11. Форма упражнений характеризуется ...

- А) конструкцией инвентаря, снарядов, оборудования.
Б) стилем выполнения.
В) технической подготовленностью спортсмена,
Г) пространственно-временными параметрами движений.

12. Выносливость, проявляемая во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека, называется...

- а) общей выносливостью б) скоростной выносливостью.
в) статической выносливостью г) игровой выносливостью.

13. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется...

- а) максимальной силой б) взрывной силой.
в) относительной силой г) силовой ловкостью.

14. Число движений за единицу времени - это:

- А) быстрота торможения б) сила движения
в) амплитуда движения г) частота движений.

15. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется....

А) фронтальный б) групповой в) поточный г) круговой.

16. Стретчинг- это...

А) система физических упражнений и поз, обеспечивающих гармонию физического, социального и духовного компонентов здоровья.

Б) комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений.

В) система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Г) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

17. Для воспитания гибкости используются...

А) движения рывкового характера.

Б) движения, выполняемые с большой амплитудой.

В) пружинящие движения.

Г) упражнения с отягощением.

18. Процесс изменения на протяжении жизни форм и функций организма человека под воздействием естественных условий или целенаправленного использования физических упражнений, называется...

А) физическим воспитанием б) физической работоспособностью.

В) физическим развитием Г) физической подготовкой.

19. Наиболее распространенные метод воспитания быстроты является...

А) интервальный метод Б) повторный метод,

в) равномерный метод г) метод круговой тренировки.

20. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

а. максимальная активность систем энергообеспечения.

б. большая продолжительность.

в. максимальная амплитуда движений.

г. умеренная интенсивность.

21. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

а. закономерностями формирования двигательных навыков.

б. задачами физического образования.

в. целевыми установками обучения.

г. пожеланиями обучающихся.

22. Осанкой называется...

а. силуэт человека.

б. привычная поза человека в вертикальном положении.

в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

23. Правильное дыхание характеризуется...

а. более продолжительным вдохом.

б. более продолжительным выдохом.

в. равной продолжительностью вдоха и выдоха,

г. вдохом через нос и выдохом ртом.

24. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а. утомлением, возникающим в результате их выполнения.

б. продолжительностью выполнения двигательных действий.

в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.

г. достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

25. Временное снижение работоспособности принято называть ...

а. Переутомлением б. утомлением в. нагрузкой г. перегрузкой.

26. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется...

а. молот б. ядро в. копье г. диск.

27. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в...

а. конце подготовительной части занятия б. начале основной части занятия.

в. середине основной части занятия г. конце основной части занятия

28. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а. водой. б. солнцем в. воздухом г. холодом.

29. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...

а. главное звено техники б. основу техники.

в. детали техники г. корень техники.

30. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела. Искусственное дыхание.

б. ХОЛОД на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

КЛЮЧ
(7-8 класс)

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1.		б			16.				Г
2.			в		17.		б		
3.	а				18.			в	
4.		б			19.		б		
5.		б			20.			в	
6.				г	21.	а			
7.	а				22.		б		
8.			в		23.		б		
9.		б			24.			в	
10.	а				25.		б		
11.				г	26.		б		
12.	а				27.		б		
13.			в		28.			в	
14.				г	29.	а			
15.	а				30.				Г

