

Теоретико - методический этап (9-11 класс).

1. Физическая культура представляет собой

- а) учебный предмет в школе
- б) выполнение физических упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры.

2. Отличительными признаками физической культуры являются :

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности,
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

3. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а) знания, принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности,
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

5. Под физическим развитием понимается

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

6. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

- а) физическое развитие.
- б) физическое совершенство.
- в) физическое упражнение.
- г) физическая подготовка.

7. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
- в) человек бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

8. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
- б) прогибания туловища назад,
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
- г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

9. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

10. 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

11. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,
- в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,
- г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

12. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) запрокинутая или опущенная голова.
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

13. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенный ЧСС?

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) основы техники.
- б) ведущего звена техники.
- в) деталей техники.
- г) исходного положения.

15. Величина физической нагрузки дозируется:

- а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений;
- б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
- в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
- г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений

16. Отличительным признаком навыка является...

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность сознания на реализацию цели действия;
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени.

17. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а) 20-ой;
- б) 21-ой;
- в) 22-ой;
- г) 23-ой.

18. Зимние Олимпийские игры проводятся в...

- а) течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б) течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в) течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г) это зависит от решения МОК.

19. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумелъ – Чемпионы Олимпийских игр в ...

- а) хоккее.
- б) гимнастике.
- в) борьбе и боксе.
- г) легкой атлетике.

20. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа?

Впишите соответствующие определения.

21. Специфическое нарушение обмена веществ, вызванное длительным отсутствием (дефицитом) какого – либо витамина в организме-.....

22. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется

23. Медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды на здоровье человека называется

24. Организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определенному плану, позволяющие успешно вести борьбу против соперника-....

25. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития:

Физические качества	Содержание теста
а. Сила	1. Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции
б. Быстрота	2. Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
в. Скоростно-силовые качества	3. Опускание и подъём туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений
г. Выносливость	4. Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры
д. Гибкость	5. Сгибание и разгибание рук в упоре или

	висе. Подсчитывается количество повторений
	6. Прыжок в длину с места. Измеряется длина прыжка
	7. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Измеряется время преодоления дистанции

26. В соответствии с правилами соревнований сопоставьте размеры (в метрах и сантиметрах) оборудования:

Наименование оборудования	Размеры
а. Баскетбольное кольцо	1. 3х2
б. Волейбольная сетка для женщин	2. 227
в. Гандбольные ворота	3. 3.05
г. Волейбольная сетка для мужчин	4. 243
д. Футбольные ворота	5. 7,50х2,44
	6. 224
	7. 7,32х2,44

27. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока:

1. Упражнения на «выносливость».
2. дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения на «гибкость».
6. Упражнения на «внимание».

А. 1,5

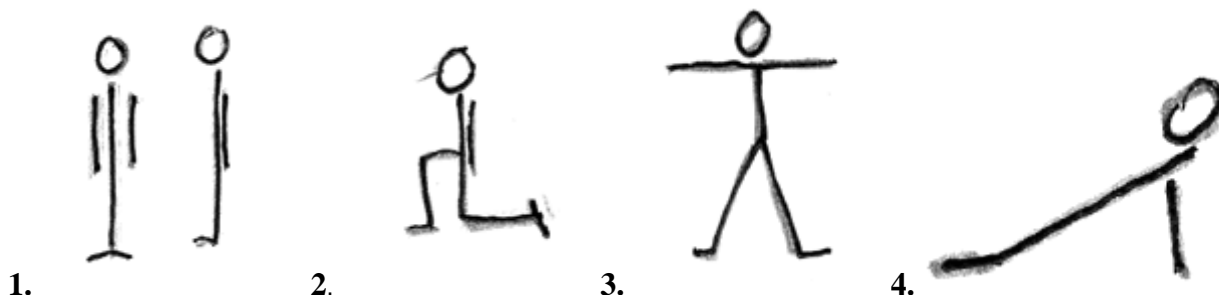
Б. 3,5

В. 2,4

Г. 2,6

28. Перечислите известные Вам приемы массажа.

29. Впишите названия исходных положений:



1.

2.

3.

4.

30. Задание – кроссворд.

По горизонтали: 1. положение борца в спортивной борьбе в положении партера, при котором его сопернику по общему правилу засчитывается чистая победа; 2. Гимнастический снаряд для прыжков; 4. для лазания в три приема; 5. приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.

По вертикали: 1.организация индивидуальных и коллективных действий, по определенному плану; 3.снаряд в художественной гимнастике; 6.быстрый переход из упора в вис; 7.система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.