

10-11 класс, 1 вариант

1 Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал...

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми.

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

3 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.

4 Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...

- а. лыжных гонках.
- б. биатлоне.
- в. гимнастике.
- г. плавании.

5 Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель - Чемпионы Олимпийских игр в ...

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

6 Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
- б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

- в. совершенствовании природных, физических свойств людей.
- г. создании специфических духовных ценностей.

7Смысл физического воспитания заключается...

- а. в создании условий для протекания процессов физического развития человека.
- б. в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств.
- в. в повышении физической работоспособности и подготовленности человека.
- г. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

8Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- а. обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- б. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. знания, принципы, правила и методика использования упражнений..
- г. активная двигательная деятельность человека.

9Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

- а. Физическая подготовка.
- б. Физическое совершенствование.
- в. Физическое развитие.
- г. Физическое упражнение.

10Под физическим развитием понимается...

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

11Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания заключается...

- а. в формировании двигательных умений и навыков человека.

- б. в воспитании физических качеств человека.
- в. в повышении физической работоспособности человека.
- г. во всем вышеперечисленном.

12 Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

13 Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Адаптационные задачи. | 5. Методические задачи. |
| 2. Воспитательные задачи. | 6. Образовательные задачи. |
| 3. Гигиенические задачи. | 7. Оздоровительные задачи. |
| 4. Двигательные задачи. | 8. Соревновательные задачи. |

- а. 1, 5, 7. б. 2, 5, 8. в. 2, 6, 7. г. 3, 4, 6.

14 Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

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

15 Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а. индивидуальными особенностями обучаемого.
- б. биомеханическими характеристиками двигательного действия.
- в. соотношением методов обучения и воспитания.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

16 Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма. б. содержание. в. техника. г. гигиена.

17 Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. правильное выполнение двигательных действий.
- в. уровень владения движением при активизации внимания.
- г. способы управления двигательными действиями.

18 Организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...

- а. функциональные системы.
- б. мышечные напряжения.
- в. физические качества.
- г. координационные способности.

19 Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию.
- б. быстроту.
- в. выносливость.
- г. гибкость.

20 Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а. подвижных и спортивных игр.
- б. выпрыгиваний вверх с места.
- в. скоростно-силовых упражнений.
- г. прыжков в глубину.

21 Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...

- а. скоростно-силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональной экономичности.
- г. аэробных возможностей.

22 Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости.
- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм выносливости.

23 Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма.
2. Разучивание двигательных действий.

3. Коррекция осанки.

4. Воспитание физических качеств.

5. Восстановление работоспособности.

6. Активизация внимания.

а. 1, 4.

б. 2, 4.

в. 2, 6.

г. 3, 5.

24Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

25Совершенствование духовных и природных сил человека преимущественно характерно для ... деятельности.

а. профессиональной

в. физкультурной

б. корригирующей

г. спортивной

26Абу-Али-Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является...

а. режим сна.

в. спортивный режим.

б. режим питания.

г. двигательный режим.

27Точкой отсчета возникновения физического воспитания является осознание возможности ...

а. освоения двигательных действий.

в. укрепления здоровья.

б. воспитания физических качеств.

г. упражняемости.

28Здоровый 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.

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

- 29 Свободное движение тела относительно оси вращения называется
- 30 Положение занимающихся на согнутых ногах называется
- 31 Быстрый переход из упора в вис называется ...
- 32 Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как
- 33 Временное снижение работоспособности принято называть ...
- 34 Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...
- 35 Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим...
- 36 Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием «физическое ... ».
- 37 Уровень физического развития и подготовленности человека, соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое
- 38 В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой следует фаза ...
- 39 Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как ...

10-11 класс , 2 вариант

1 Олимпийские игры состоят из...

- а. из соревнований между странами.
- б. из соревнований по летним или зимним видам спорта.
- в. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

2 Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

3 В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4 Физическое воспитание представляет собой...

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

5 Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а. физической культуры.
- б. физического развития.
- в. укрепления здоровья.
- г. физического воспитания.

6 Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а. рекомендациями дидактических принципов.
- б. задачами физического образования.
- в. с целевыми установками обучения.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

7 Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

8 Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающее-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

9 Вера Зозуля и Сергей Данилин – Чемпионы Олимпийских Игр в...

- а. фигурном катании.
- б. санном спорте.
- в. легкой атлетике.
- г. спортивных играх.

10 Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...

- а. биологических.
- б. мотивов.
- в. привычек.
- г. убеждений.

11 Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

12 Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...

- а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.
- б. генетикой и наследственностью человека.
- в. влиянием социальных и экологических факторов.
- г. двигательной активностью человека.

13 Гетерохронность развития проявляется в ...

- а. генетическом контроле фаз развития организма.

- б. неравномерности созревания разных систем организма.
- в. постепенном замедлении темпа изменения свойств организма.
- г. скачкообразном ускорении развития в период полового созревания

14 Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является

...

- а. биологический возраст.
- б. календарный возраст.
- в. скелетный и зубной возраст.
- г. сенситивный период.

15 Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. величиной их воздействия на организм.
- б. напряжением определенных мышечных групп.
- в. временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

16 Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...

- а. увеличением ответных реакций организма.
- б. обратно пропорциональной зависимостью.
- в. показателями темпа и скорости движений.
- г. прямо пропорциональной зависимостью.

17 Основной методикой воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

18 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 не предельных отягощений.

19 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

20 Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование...

- а. «фартлека».
- б. интервального режима.
- в. равномерного непрерывного упражнения.
- г. непрерывного упражнения в переменном режиме.

21 Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является...

- а. повторный.
- б. интервальный.
- в. переменный.
- г. «взрывной»

22 Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя зарядка. +
- г. выполнение физических упражнений.

23 Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики.

1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - б. 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3.
 - в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4.
 - г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

24Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются...

- а.** фагоцитарной устойчивостью.
- б.** бактерицидной устойчивостью.
- в.** специфической устойчивостью.
- г.** неспецифической устойчивостью.

25Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...

- а.** скорость кровотока в работающих мышцах.
- б.** уровень потребления кислорода организмом.
- в.** скорость перемещения звеньев тела.
- г.** количество затраченного на работу гликогена.

26Для оценки работоспособности спортсмена нецелесообразно использовать...

- а.** эргометрические данные о количестве выполненной работы.
- б.** антропометрические данные о составе тела.
- в.** физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода.
- г.** биохимические данные о содержании лактата в крови.

27«Устойчивое состояние» в динамике работоспособности во время двигательной активности проявляется в...

- а.** постоянном уровне показателей кровообращения и дыхания.
- б.** стабильном увеличении показателей кровообращения и дыхания.
- в.** равномерном снижении показателей кровообращения и дыхания.
- г.** постоянном уровне показателей кровообращения и нарастании показателей дыхания.

28Пульс, потребление кислорода, лёгочная вентиляция увеличиваются при нарастании мощности работы...

- а.** синусоидально.
- б.** спорадически.
- в.** линейно (прямопропорционально).
- г.** нелинейно (непропорционально).

Задания в открытой форме

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

- 29 Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...
- 30 Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется
- 31 Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как
-
- 32 Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
- 33 Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
- 34 Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как
- 35 Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе ...
- 36 В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается ...
- 37 Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
- 38 Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом ...
- 39 Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием ...
- 40 Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

КЛЮЧ
2 вариант

| № вопроса | Варианты ответов | | | | № вопроса | Варианты ответов | | | |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Задания в закрытой форме | | | | | | | | | |
| 1 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г | 15 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г |
| 2 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г | 16 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г |
| 3 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г | 17 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г |
| 4 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г | 18 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г |
| 5 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г | 19 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г |
| 6 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г | 20 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г |
| 7 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г | 21 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г |
| 8 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г | 22 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г |
| 9 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г | 23 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г |
| 10 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г | 24 | а | б | в | <input type="checkbox"/> г |
| 11 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г | 25 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г |
| 12 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г | 26 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г |
| 13 | а | <input type="checkbox"/> б | в | г | 27 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г |
| 14 | <input type="checkbox"/> а | б | в | г | 28 | а | б | <input type="checkbox"/> в | г |

Задания в открытой форме

| | | | |
|----|--------------------|----|-----------------------------------|
| 29 | <u>травмой</u> | 35 | <u>закаливания</u> |
| 30 | <u>здоровьем</u> | 36 | <u>снижение работоспособности</u> |
| 31 | <u>подседание</u> | 37 | <u>специализация</u> |
| 32 | <u>вис</u> | 38 | <u>реабилитации</u> |
| 33 | <u>группировка</u> | 39 | <u>адаптация</u> |
| 34 | <u>кувырок</u> | 40 | <u>хват</u> |

КЛЮЧ
1 вариант

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

Задания в открытой форме

| | | | |
|----|--------------------|----|-----------------------|
| 29 | <u>мах</u> | 35 | <u>развитием</u> |
| 30 | <u>присед</u> | 36 | <u>совершенство</u> |
| 31 | <u>спад</u> | 37 | <u>совершенство</u> |
| 32 | <u>подъем</u> | 38 | <u>восстановления</u> |
| 33 | <u>утомлением</u> | 39 | <u>самочувствие</u> |
| 34 | <u>воспитанием</u> | 40 | <u>адаптация</u> |
