

Фамилия _____

Имя _____

Класс 10

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. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. Н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

3. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Лорд Майкл Килланин.

4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

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

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- 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.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

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

12. 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.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии

здоровья;

г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

а. быстрота, сила, смелость, гибкость;

б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

а. гибкость;

б. ловкость;

в. быстрота;

г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

а. 6-ти минутный бег;

б. подтягивание;

в. челночный бег;

г. бег 100 метров.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а. скоростным индексом;

б. скоростной выносливостью;

в. коэффициентом проявления скоростных способностей;

г. абсолютным запасом скорости.

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

а. специальной выносливости;

б. скоростной выносливости;

в. общей выносливости;

г. элементарных форм выносливости.

19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

а. челночный бег;

б. подвижные игры;

в. прыжки через скакалку;

г. упражнения «на равновесие».

20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

а. координацию;

б. быстроту;

в. выносливость;

г. гибкость.

№
вопроса

Варианты ответов

1.	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
3.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4.	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
6.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
8.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9.	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10.	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11.	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
13.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
14.	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15.	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
16.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
17.	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
18.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
19.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
20.	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г

Фамилия _____

Имя _____

Класс 11

1. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а. индивидуальный;
- б. дозированный;
- в. повторный;
- г. рациональный.

2. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

3. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

4. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

5. 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.

6. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

7. 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.

8. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

9. 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.

10. 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.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

11. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

12. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

13. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

14. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

15. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

16. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

№
вопроса

Варианты ответов

- | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input checked="" type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 2. | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 3. | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input checked="" type="checkbox"/> г |
| 4. | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input checked="" type="checkbox"/> г |
| 5. | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 6. | <input checked="" type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 7. | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 8. | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input checked="" type="checkbox"/> г |
| 9. | <input type="checkbox"/> а | <input checked="" type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 10. | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input checked="" type="checkbox"/> г |

Задания в открытой форме

- | | | | |
|-----|-------------------|-----|-----------------|
| 11. | <u>строим</u> | 14. | <u>роста</u> |
| 12. | <u>интервалом</u> | 15. | <u>кувырок</u> |
| 13. | <u>гибкость</u> | 16. | <u>палестра</u> |