МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

БОГОРОДИЦКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

**Учебно-методическое пособие**

**по теории физической культуры**

**для подготовки к олимпиадам**.

Автор-составитель: Коротких Геннадий Геннадьевич

Богородицк

2019

# Предисловие

Пособие предназначено для учителей и учеников 7-11 классов. Составлено в соответствии с «Обязательным минимумом содержания основного и среднего общего образования по программе физической культуры», для подготовки к олимпиадным заданиям по теории физической культуры.

**1 раздел: Исторические основы физической культуры. История возникновения и этапы развития олимпийских игр.**

1. *Древнегреческие Олимпийские игры праздновались:*

а) в Олимпии;

б) в Афинах;

в) в Марафоне.

1. *Первые, достоверно известные Олимпийские игры состоялись:*

а) в 700 году до нашей эры;

б) в 725 году до нашей эры;

в) в 776 году до нашей эры.

1. *Победителем первых Олимпийских игр был:*

а) Пелопс;

б) Эномай;

в) Короибос.

1. *Олимпийцами на древних Играх могли стать только:*

а) свободные мужчины, не рабы;

б) свободные мужчины, греки по происхождению;

в) мужчины любой национальности.

1. *Элланодики – это:*

а) судьи и распорядители древних Игр;

б) спортсмены по пентатлону;

в) спортсмены в гонках на колесницах.

1. *Великий атлет древности 12 раз побеждавший в олимпийских соревнованиях по бегу:*

а) Диагор;

б) Лукиан;

в) Леонидас.

1. *Олимпионики – это:*

а) зрители;

б) жители Олимпии;

в) победители Игр.

1. *Одна из наиболее распространенных мер длины в Древней Греции – стадий (отсюда возникло слово стадион). В современном исчислении это:*

а) 204 м 10 см;

б) 190 м 5 см;

в) 192 м 27 см.

1. *Панкратион – древний вид спорта – это*:

а) альпинизм;

б) борьба с кулачным боем;

в) метание копья;

10*. О некультурном человеке древние эллины говорили:*

а) «не умеет ни читать, ни плавать»;

б) «ленится заниматься физическими упражнениями хотя бы для себя»;

в) «не умеет хорошо воевать».

11. *В первых известных нам Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:*

а) одному стадию;

б) двойной длине стадиона;

в) 200м;

г) во время тех Игр, атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

1. *Когда и кто запретил древние Олимпийские соревнования?*

а) Нерон в 200 г. н. эры;

б) Феодосий II в 401 г. н. эры;

в) Феодосий I в 394 г. н. эры.

1. *Олимпийские Игры древности проводились непрерывно (по нынешней хронологии):*

а) 1200 лет, 290 раз собирались спортсмены;

б) 1169 лет, 292 раза собирались спортсмены;

в) 1150 лет, 291 раз собирались спортсмены.

1. *Как назывались сооружения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады:*

а) амфитеатр;

б) гимнасии;

в) стадиодром;

г) палестра.

1. *Термин «олимпиада» означает:*

а) четырехлетний период между Олимпийскими Играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские Игры;

в) синоним Олимпийских Игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских Игр.

1. *Где и когда был создан Международный олимпийский комитет?*

а) Афины , 1874 г.;

б) Рим, 1884 г.;

в) Париж , 1894 г.

1. *Кто был первым президентом МОК?*

а) А. Бутовский

б) П. Кубертен

в) Д. Викелас

1. *Столица первых Олимпийских Игр современности:*

а) Париж

б) Афины

в) Лондон

1. *Какое количество стран участвовало в I Олимпиаде?*

а) 14

б) 8

в) 10

1. *Какая из названных стран не была участником первых Олимпийских Игр 1896 года?*

а) Россия

б) Чили

в) Венгрия

1. *Кто был первым инициатором возрождения первых Олимпийских Игр современности?*

а) П. Купертен

б) А. Бутовский

в) Д. Викелас

1. *На Играх какой Олимпиады стали выступать женщины?*

а) 4 Олимпиада 1908 г.

б) 5 Олимпиада 1912г.

в) 2 Олимпиада 1900 г.

1. *С какой Олимпиады началось выступление спортсменов всех пяти континентов?*

а) 6 Олимпиада

б) 4 Олимпиада

в) 8 Олимпиада

1. *Когда спортсмены России впервые приехали на Олимпийские Игры, их было всего пять человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом, В каком году это было?*

а) в 1900 г. на 2 Олимпийских Играх в Париже;

б) в 1908 г. на 4 Олимпийских Играх в Лондоне;

в) в 1924 г. на 1 Олимпийских Играх в Шамони;

г) в 1952 г. на 6 зимних Олимпийских Играх в Осло.

1. *На каких современных Играх Олимпиады спортсменам не вручали медали?*

а) 1, 1896 г.

б) 3, 1904 г.

в) 2, 1900 г.

1. *Первый победитель в истории современных Игр - Джейм Конноли, завоевал медаль в:*

а) марафонском беге

б) в плавании

в) в тройном прыжке.

1. *Когда празднуются Игры Олимпиады?*

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.

1. *Развитие олимпийского движения содействует:*

а) появлению новых стадионов;

б) созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры

в) экономическому развитию государств.

1. *В программе первых возрожденных Олимпийских Игр в 1896 г. сколько значилось видов спорта:*

а) 5

б) 9

в) 12

1. *На первых возрожденных Олимпийских Играх впервые проводился марафонский бег, его дистанция равна:*

а) 32 км 192 м

б) 42 км 195 м

в) 40 км 192 м

1. *Первый Олимпийский чемпион в марафонском беге:*

а) Сегирос Луис;

б) Панин-Коломенкин;

в) Владимир Салоников.

1. *Первый Олимпийский комитет России был создан в*:

а) 1911 г.

б) 1951 г.

в) 1990 г.

1. *Назовите старейшего (73 года) олимпийского чемпиона за всю историю современных Игр:*

а) А. Кранцлейн – США

б) Х. Колехмайнен – Финляндия;

в) О. Сван – Швеция

1. *Назовите первого председателя Олимпийского комитета России:*

а) Бутовский А.;

б) Срезневский В.;

в) Панин-Коломенкин Н.;

1. *Какие Олимпийские Игры были названы журналистами «спортивной Цусимой команды России»?*

а) в 1912 году;

б) в 1916 году;

в) в 1992 году;

1. *Какие Олимпийские игры не проводились из-за Мировых войн?*

а) 1914, 1936, 1946;

б) 1916, 1940, 1944;

в) 1912, 1938, 1942;

1. *При церемонии открытия Олимпийских Игр на параде участников команды идут:*

а) в порядке греческого алфавита;

б) в порядке алфавита страны-организатора, но впереди команда Греции, последней идет команда хозяйка;

в) в порядке алфавита страны-организатора;

1. *Международный олимпийский комитет рекомендует национальным комитетам регулярно, а по возможности ежегодно, проводить в стране олимпийский день бега (в годовщину МОК):*

а) 23 июня;

б) 21 июля;

в) 20 мая;

1. *В 1912 году проводился конкурс искусств, посвященный Олимпийским Играм. Кто получил золотую медаль за «Оду спорту», заключительная глава которой называется «О спорт! Ты – мир!»:*

а) Кубертен;

б) Бутовский;

в) Викелас;

1. *Укажите, в каких Олимпийских Играх была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:*

а) 1908 год – Лондон;

б) 1912 год – Стокгольм;

в) 1920 год – Антверпен;

1. *Символ Олимпийских Игр – пять переплетенных колец. Три верхних кольца идут слева направо в таком порядке*

а) синее, черное, красное;

б) зеленое, черное, красное;

в) красное, желтое, синее;

1. *Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?*

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;

д) Европа;

1. *Кто придумал олимпийский девиз: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?*

а) Пьер де Кубертен;

б) Викелас;

в) Анри Дидон;

1. *На какой Олимпиаде впервые был поднят Олимпийский флаг и прозвучал девиз олимпийцев; «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»?*

а) 7 Олимпиада, Антверпен;

б) 8 Олимпиада, Париж;

в) 9 Олимпиада, Амстердам;

1. *Традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе появилась в:*

а) в 1912 году;

б) в 1928 году;

в) в 1952 году;

1. *Олимпийская Хартия – это:*

а) свод законов Олимпийского движения;

б) правила проведения соревнований;

в) правила судейства Олимпийских Игр;

1. *Современная Олимпийская Хартия была принята в:*

*а) 1980 год;*

б) 1989 год;

в) 1991 год;

1. *Первые Зимние Олимпийские Игры состоялись в:*

а) 1920 год; в Бельгии;

б) 1924 год; во Франции;

в) 1926 год; в Германии;

г) 1928 год; в Швейцарии;

1. *Дебют команды СССР на Летних Олимпийских Играх состоялся*:

а) в 1948 году;

б) в 1952 году;

в) в 1956 году;

1. *В истории спорта СССР первый Олимпийский чемпион – это*:

а) Виктор Чукарин;

б) Лев Яшин;

в) Нина Пономарева;

1. *На какой Олимпиаде команда СССР победила в футболе:*

а) в 1956 году;

б) в 1980 году;

в) в 1996 году;

1. *Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в Зимних Олимпийских Играх:*

а) в 1956 году;

б) в 1960 году;

в) в 1952 году;

1. *В честь какого спортсмена на стадионе в Хельсинки стоит башня высотой 72 метра 71 сантиметр?*

а) П. Нурми;

б) Ф. Бланкерс-Кун;

в) М. Ярвинен;

1. *На играх какой Олимпиады не встречались команды СССР и США?*

а) 21 и 24;

б) 20 и 25;

в) 22 и 23;

1. *На какой Олимпиаде погибли тренер и спортсмены из Израиля в связи с захватом их палестинской террористической организацией «Черный сентябрь»?*

а) 20, Мюнхен;

б) 21, Монреаль;

в) 19, Мехико;

1. *Абсолютный рекорд за всю историю спорта – 7 золотых медалей на одних Играх установил в Мюнхене:*

а) американский пловец Марк Спитц;

б) бегунья из ГДР Рената Штехер;

в) Советская гимнастка Ольга Корбут;

1. *Кто стал олимпийским чемпионом, прыгая изобретенным им способом – спиной к планке?*

а) Боб Бимон;

б) Роберт Шавлакадзе;

в) Дик Фосбери;

1. *Четырехкратный олимпийский чемпион – дискобол – это:*

а) Юкио Эндо;

б) Питер Снелла;

в) Альфред Ортер;

1. *Ирина Роднина – трехкратная олимпийская чемпионка в парном катании на коньках, победила в Олимпиадах, которые проводились в городах:*

а) Инсбрук, Гренобль, Саппоро;

б) Инсбрук, Лейк-Плэсид, Сараево;

в) Саппоро, Инсбрук, Лейк-Плэсид;

1. *Лариса Латынина – рекордсменка Игр по числу завоеванных наград:*

а) 21 олимпийская медаль;

б) 20 олимпийских медалей;

в) 18 олимпийских медалей;

1. *Людмила Турищева – четырехкратная олимпийская чемпионка по:*

а) плаванию;

б) гимнастике;

в) бегу;

1. *Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в*:

а) биатлоне;

б) гимнастике;

в) лыжных гонках;

г) плавании;

1. *Валерий Борзов, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских Игр в*:

а) хоккее;

б) боксе;

в) легкой атлетике;

г) плавании;

1. *Какой спортсмен был удостоен титула – «Лучший спортсмен 20 века»:*

а) Валерий Брумель;

б) Карл Льюис;

в) Эдуард Стрельцов;

1. *«Фейр Плей» - свод правил, которых должны придерживаться:*

а) спортсмены, тренеры, болельщики;

б) врачи, спортсмены, тренеры;

в) тренеры, руководители, болельщики;

1. *Какому спортсмену была присуждена награда Международного комитета «Фейр Плей» - трофей Пьера де Кубертена за благородство на протяжении спортивной карьеры?*

а) Р. Сметаниной;

б) Л. Латыниной;

в) Н. Зимятову;

1. *Назовите талисман Игр 21 Олимпиады, которые проходили в Монреале:*

а) ягуар;

б) орленок;

в) бобер;

1. *В каком году Игры проводились в нашей стране?*

а) Олимпийские Игры планировалось провести в 1944 году, но они были отменены из-за Второй мировой войны;

б) В 1976 году проводились на Кавказе в Красной Поляне 12 Зимние Олимпийские Игры;

в) В 1980 году проводились в Москве 22 Олимпийские Игры;

г) В нашей стране Олимпийские Игры пока еще не проводились;

1. *Назовите талисман Игр 22 Олимпиады:*

а) бобер;

б) медвежонок;

в) сова;

1. *На Московских Играх в 1980 году было установлено … мировых рекордов:*

а) 40;

б) 36;

в) 20;

1. *Кто зажег огонь на 22 Играх?*

а) Х. Колехмайнен;

б) С. Белов;

в) А. Кренцлейн;

1. *Когда спортсмены нынешней России участвовали в составе объединенной команды СНГ и отдельной командой в Летних Олимпийских Играх?*

а) 1984 и 1988;

б) 1988 и 1992;

в) 1992 и 1996;

1. *Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в:*

а) 1992 на XVI Играх в Альбервилле, Франция;

б) 1992 на Играх ХХV Олимпиады в Барселоне, Испания;

в) 1994 на XVII Играх в Лиллихаммере, Норвегия;

г) 1996 на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США;

1. *Сколько видов спорта в программе Летних Олимпийских Игр?*

а) 42;

б) 36;

в) 28;

1. *Сколько дней длятся Летние Олимпийские Игры*

а) 20;

б) 16;

в) 18;

1. *Сколько видов спорта в программе Зимних Олимпийских Игр?*

а) 7;

б) 16;

в) 20;

1. *Сколько дней длятся Зимние Олимпийские Игры?*

а) 15;

б) 12;

в) 16;

1. *Где расположена штаб квартира МОК?*

а) в Лозанне;

б) в Париже;

в) в Афинах;

1. *За 124лет существования МОК было избрано … президентов:*

а) десять;

б) девять;

в) пятнадцать;

1. *Назовите имя президента МОК:*

а) Х. Самаранч;

б) В. Смирнов;

в) Т.Бах;

1. *Всемирные юношеские Игры, проведенные в 1998 году в Москве под патронажем МОК, принимали у себя национальные делегации:*

а) 135 стран;

б) 129 стран;

в) 131 страны;

1. *Сколько олимпийских видов спорта было в программе Всемирных юношеских Игр?*

а) 20;

б) 10;

в) 15;

1. *Укажите, в каком городе пройдут Летние Олимпийские Игры 2020 года:*

А)Токио;

б) Барселона;

в) Санкт-Петербург;

1. *Укажите, в каком городе пройдут Зимние Олимпийские Игры в 2022году:*

а) Пекин;

б) Монреаль;

в) Турин;

1. *Назовите первого победителя Зимних Олимпийских Игр в 1924 году:*

а) Клас Тунберг;

б) Панин-Коломенкин;

в) О. Сван;

1. *Назовите первого в истории Советского спорта зимнего Олимпийского чемпиона:*

а) В. Бобров;

б) Л. Баранова;

в) Е. Гришин;

1. *Назовите девятикратного олимпийского чемпиона в легкой атлетике:*

а) Карл Льюис;

б) Сергей Бубка;

в) С. Коэ;

1. *Назовите пятикратного олимпийского чемпиона в плавании сыгравшего роль «тарзана»:*

а) А. Попов;

б) Д. Оуэнс;

в) Д. Вайсмюллер;

1. *Назовите трехкратную олимпийскую чемпионку в фигурном катании, сыгравшую роль в фильме «Серенада солнечной долины»:*

а) Соня Хени;

б) К. Витт;

в) М. Бутырская;

1. *Рекордсмен Зимних Олимпийских Игр – норвежский лыжник Бьерн Дели завоевал:*

а) 12 медалей;

б) 10 медалей;

в) 8 медалей;

1. *Лариса Лазутина и Любовь Егорова награждены за выдающиеся достижения в спорте:*

а) звание Героя Российской Федерации;

б) Олимпийским орденом;

в) Премией Олимпийского комитета;

**2 раздел: Основные понятия физической культуры, основы воспитания физических качеств и основы обучения двигательными действиями.**

1. *Физическая культура – это:*

а) стремление к высшим спортивным достижениям;

б) разновидность развлекательной деятельности человека;

в) часть человеческой культуры;

1. *Физическая культура ориентирована на совершенствование:*

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека;

1. *Отличительным признаком физической культуры является:*

а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков

1. *Физическими упражнениями называются:*

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;

1. *Нагрузка физических упражнений характеризуется:*

а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) величиной их воздействия на организм;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжение определенных мышечных групп;

1. *Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:*

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений;

1. *Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:*

а) обеспечивают усиленную работу мышц;

б) обеспечивают усиленную работу систем дыхания;

в) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;

г) достигаемое утомление активизирует восстановление и адаптацию;

1. *Техникой физических упражнений принято называть:*

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий;

1. *При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?*

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

1. *Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с усвоения:*

а) основ техники;

б) ведущего звена техники;

в) деталей техники;

1. *Физическая подготовленность характеризуется:*

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

б) уровнем развития человеческих качеств;

в) хорошим развитием системы дыхания и кровообращения;

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности;

1. *Что понимается под тестированием физической подготовленности:*

а) измерение уровня развития основных физических качеств

б) измерение роста и веса;

в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

1. *Под физическим развитием понимается:*

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

б) процесс совершенствования физических качеств;

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом;

1. *Основными показателями физического развития человека являются:*

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости;

1. *Что такое двигательный навык?*

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях;

1. *Почему на уроках физической культуры выполняют подготовительную (вводную), основную и заключительную части:*

а) т.к. в начале урока легче выполнить простые упражнения;

б) т.к. перед выполнением физических нагрузок надо разогреть организм;

в) т.к. это связано с динамикой работоспособности человека при выполнении физической нагрузки;

1. *Под быстротой как физическим качеством понимается:*

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость;

1. *Для развития быстроты используют:*

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

1. *Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6. Ходьба. 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте). Ответы:*

а) 1,2,3,4,5,6,7;

б) 7,5,4,3,2,6,1;

в) 2,1,3,7,4,5,6;

г) 3,6,2,7,5,4,1;

1. *Под выносливостью как физическим качеством понимается:*

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять различные физические упражнения;

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;

в) способность сохранять заданные параметры работы;

1. *Выносливость человека не зависит от:*

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц;

1. *При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:*

а) максимальная активность систем энергообеспечения;

б) умеренная интенсивность;

в) максимальная интенсивность;

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата;

1. *При развитии выносливости применяют нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительные, поддерживающие, развивающие, тренирующие. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:*

а) 110-130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов минуту;

г) до 160 ударов в минуту;

1. *Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе*?

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота;

1. *Под гибкостью как физическим качеством понимается:*

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных сокращений;

в) комплекс свойств двиг. аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок;

1. *Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:*

а) упражнения выполняют до тех пор пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

б) выполняют 12-16 циклов движений;

в) упражнения выполняют до появления пота;

г) упражнения выполняют до появления болевых ощущений;

1. *При развитии гибкости следует стремиться к:*

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;

г) восстановлению нормальной амплитуды движения суставов;

1. *Укажите вид спорта который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости:*

а) тяжелая атлетика;

б) гимнастика;

в) современное пятиборье;

1. *Под силой как физическим качеством понимается*:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;

1. *Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:*

а) их выполняют медленно;

б) в качестве отягощения используют собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжений мышц;

1. *Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения*;

а) упражнения, способствующие повышению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижения веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений;

1. *И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:*

а) полностью проработать одну группу мышц и только потом переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные группы мышц;

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе;

1. *При развитии силы используют специальные упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что:*

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б) они выполняются до утомления;

в) они вызывают значительное напряжение мышц;

г) они выполняются медленно;

1. *Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила. Ответы:*

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1;

г) 4,3,2,1;

1. *Выбери правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП). 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнение на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения. Ответы:*

а) 1,2,5,4,3,6;

б) 6,2,3,1,4,5;

в) 2,6,4,5,3,1;

г) 2,1,3,4,5,6;

1. *Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:*

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков в высоту;

в) бега с максимальной скоростью;

1. *Укажите количество игроков баскетбольной команды:*

а) 5;

б) 6;

в) 7;

1. *Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?*

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов;

1. *Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми в кулак руками перед грудью:*

а) неправильное ведение;

б) столкновение;

в) пробежка;

1. *Укажите время игры в баскетбол*:

а) 45 минут;

б) 4х10 минут;

в) 60 минут;

1. *Укажите количество игроков волейбольной команды:*

а) 5;

б) 6;

в) 7;

1. *С чего начинается игра в волейбол?*

а) с подачи мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с передачи мяча;

1. *До скольки очков играется партия в волейбол?*

а) до 21;

б) до 25;

в) до 30;

1. *Укажите количество игроков в пляжный волейбол:*

а) 4;

б) 3;

в) 2;

1. *Укажите количество игроков гандбольной команды:*

а) 9;

б) 11;

в) 7;

1. *Укажите количество игроков футбольной команды:*

а) 7;

б) 9;

в) 11;

1. *Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?*

а) стрельба;

б) фехтование;

в) гимнастика;

г) верховая езда;

1. *Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?*

а) 100 метров;

б) 200 метров;

в) 500 метров;

1. *Страна, где впервые начали играть в шахматы:*

а) Ливан;

б) Греция;

в) Индия;

1. *Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:*

а) дельфин;

б) кроль на спине;

в) брасс;

г) кроль на груди;

1. *При прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» приземление выполняется на:*

а) толчковую ногу боком к планке;

б) маховую ногу спиной к планке;

в) маховую ногу боком к планке;

1. *Вис – это положение тела, когда:*

а) руки держатся за снаряд;

б) плечи расположены ниже точек хвата;

в) совершаются движения колебательного характера;

1. *В каком году Джеймс Нейсмит придумал игру в баскетбол?*

а) в 1891;

б) в 1850;

в) в 1930;

1. *В каком году Уильям Морган придумал игру в волейбол?*

а) в 1860;

б) в 1895;

в) в 1920;

1. *Где была придумана игра в хоккей на льду?*

а) в Америке;

б) в Канаде;

в) в Швеции;

1. *Сколько игроков в хоккейной команде на льду?*

а) 9;

б) 7;

в) 6;

1. *Где была придумана игра в футбол?*

а) в Англии;

б) в Америке;

в) в Бразилии;

1. *Где была придумана игра в гандбол*?

а) в Дании;

б) в Германии;

в) в Швеции;

**3 раздел: Медико-биологические основы.**

1. *Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:*

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

в) человек бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается все вышеперечисленное;

1. *Что называется осанкой?*

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) силуэт человека;

1. *Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её;*

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

1. *Главной причиной нарушения осанки является:*

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече;

1. *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;

1. *Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:*

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, т.к. нельзя допускать переохлаждения;

б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма;

в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

г) после занятия надо принять холодный душ;

1. *Укажите, какой рекомендации не стоит придерживаться при закаливании организма:*

а) систематическое закаливание начинают с воздушных ванн;

б) закаливающие процедуры не должны вызывать появление «гусиной кожи»;

в) после физических упражнений принять холодный душ.

1. *Правильное дыхание характеризуется:*

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

1. *При выполнении упражнений вдох не следует делать во время*:

а) вращений и поворотов тела;

б) прогибания туловища назад;

в) возвращения в исходное положение после наклона;

г) дыхание во время упражнений должно быть свободным,

 рекомендации во время вдоха и выдоха не нужны.

1. *С какой целью планируют режим дня:*

а) с целью организации рационального режима питания;

б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

в) с целью высвобождения времени на отдых.

1. *Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что:*

а) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

б) снимает утомление нервных клеток головного мозга;

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

1. *Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, т.к.:*

а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии:

в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

1. *Закаливающие процедуры не рекомендуются:*

а) сразу после уроков в школе;

б) до еды;

в) перед сном.

1. *На протяжении дня работоспособность человека достигает пика:*

а) в 9-12 часов; 14-16 часов;

б) 10-13 часов; 16-19 часов;

в) 11-12 часов; 15-16 часов;

1. *Восточные мудрецы подметили, что эффективный сон:*

а) после 12 часов ночи;

б) до полуночи;

в) с 6 до 7 часов утра;

1. *Укажите основоположника учения о закаливании:*

а) Пифагор;

б) Гиппократ;

в) Павлов.

1. *Кто из выдающихся врачей писал: « Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна»:*

а) Пирогов;

б) Авиценна;

в) Боткин.

1. *Что такое гиподинамия:*

а) вид спорта;

б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатические упражнения.

1. *Чем характеризуется утомление:*

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышением ЧСС.

1. *В каких случаях самомассаж не показан:*

а) при занятиях бегом;

б) при умственном утомлении;

в) натощак.

1. *Найдите правило профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями:*

а) контроль за функциональным состоянием организма;

б) фиксация показателей физического развития;

в) соблюдение режима дня.

1. *Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:*

а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;

б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;

в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.

1. *Количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:*

а) 1-3;

б) 10-15;

в) 6-8;

1. *Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гигиенической гимнастики, перечисленные ниже упражнения 1. дыхательные упражнения. 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.3. потягивания. 4. бег с переходом на ходьбу. 5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. прыжки. 7. поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. бег в спокойном темпе. Ответы:*

а) 3,5,7,8,1,2,6,4,1;

б) 1,2,3,4,5,6,7,8;

в) 3,1,2,,4,7,6,8,4.

1. *Количество в физкультурной минутке:*

а) 3-5 упр.;

б) 7-8 упр.;

в) 9-10 упр.

1. *Значение физкультурной минутки:*

а) снятие утомления;

б) развитие ловкости;

в) повышение работоспособности.

1. *Первая помощь при ушибах мягких тканей тела:*

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 повышенное положение;

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

1. *При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава:*

а) при переломах лучевой и малоберцовой кости;

б) при переломах локтевой и бедренной кости;

в) при переломах большой берцовой кости и малой берцовой кости.

1. *Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:*

а) 85-90 уд./ мин.;

б) 72-84 уд./ мин.;

в) 60-80 уд./ мин.

1. *Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:*

а) 180-200 уд./мин.;

б) 170-180 уд./мин.;

в) 140-160 уд./мин.

1. *Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) у тренированного человека:*

а) 70-80 ударов в минуту;

б) ниже 60 ударов в минуту;

в) 80-90 ударов в минуту;

1. *Какую ЧСС вызывает оздоровительный режим?*

а) 110-120 ударов в минуту;

б) 120-140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов в минуту;

г) 160-200 ударов в минуту;

1. *Какую ЧСС вызывает поддерживающий режим?*

а) 110-120 ударов в минуту;

б) 120-140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов в минуту;

г) 160-200 ударов в минуту;

1. *Какую ЧСС вызывает развивающий режим?*

а) 110-120 ударов в минуту;

б) 120-140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов в минуту;

г) 160-200 ударов в минуту;

1. *Какую ЧСС вызывает тренирующий режим?*

а) 110-120 ударов в минуту;

б) 120-140 ударов в минуту;

в) 140-160 ударов в минуту;

г) 160-200 ударов в минуту;

1. *Организм справляется с физическими нагрузками, если при выполнении 20 приседаний в темпе 1 приседание в секунду, пульс возвращается к исходной величине за:*

а) 4 минуты;

б) 3 минуты;

в) 5 минут;

1. *Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 30 секунд, то это свидетельствует что нагрузка:*

а) мала и её следует увеличить;

б) переносится организмом относительно легко;

в) достаточно большая, но ее можно повторить;

г) чрезмерная, и ее надо уменьшить;

1. *Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует что нагрузка:*

а) чрезмерная, и ее надо уменьшить;

б) достаточно большая, но ее можно повторить;

в) мала и её следует увеличить;

1. *Интенсивность выполнения упражнения можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:*

а) 120-130 ударов в минуту;

б) 130-140 ударов в минуту;

в) 140-150 ударов в минуту;

г) свыше 150 ударов в минуту;

1. *Укажите сколько мышц у человека:*

а) 100;

б) 600;

в) 80;

1. *Укажите сколько костей у человека:*

а) 50;

б) 150;

в) 215;

1. *Основными источниками энергии для организма являются:*

*а) белки и витамины;*

б) углеводы и жиры;

в) углеводы и минеральные элементы;

г) белки и жиры.

***Ответы на 1 раздел.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***номер*** | ***ответ*** | ***номер*** | ***ответ*** | ***номер*** | ***ответ*** | ***номер*** | ***ответ*** |
| 1 | ***а*** | 24 | ***б*** | 47 | ***в*** | 70 | ***б*** |
| 2 | ***в*** | 25 | ***в*** | 48 | ***б*** | 71 | ***б*** |
| 3 | ***в*** | 26 | ***в*** | 49 | ***б*** | 72 | ***б*** |
| 4 | ***б*** | 27 | ***в*** | 50 | ***в*** | 73 | ***в*** |
| 5 | ***а*** | 28 | ***б*** | 51 | ***а*** | 74 | ***в*** |
| 6 | ***в*** | 29 | ***б*** | 52 | ***а*** | 75 | ***б*** |
| 7 | ***в*** | 30 | ***б*** | 53 | ***в*** | 76 | ***а*** |
| 8 | ***в*** | 31 | ***а*** | 54 | ***в*** | 77 | ***в*** |
| 9 | ***б*** | 32 | ***а*** | 55 | ***а*** | 78 | ***а*** |
| 10 | ***а*** | 33 | ***в*** | 56 | ***а*** | 79 | ***б*** |
| 11 | ***а*** | 34 | ***б*** | 57 | ***в*** | 80 | ***в*** |
| 12 | ***в*** | 35 | ***а*** | 58 | ***в*** | 81 | ***в*** |
| 13 | ***б*** | 36 | ***б*** | 59 | ***в*** | 82 | ***в*** |
| 14 | ***в*** | 37 | ***б*** | 60 | ***в*** | 83 | ***а*** |
| 15 | ***а*** | 38 | ***а*** | 61 | ***б*** | 84 | ***в*** |
| 16 | ***в*** | 39 | ***а*** | 62 | ***в*** | 85 | ***а*** |
| 17 | ***в*** | 40 | ***в*** | 63 | ***в*** | 86 | ***б*** |
| 18 | ***б*** | 41 | ***а*** | 64 | ***а*** | 87 | ***а*** |
| 19 | ***а*** | 42 | ***а*** | 65 | ***а*** | 88 | ***в*** |
| 20 | ***а*** | 43 | ***в*** | 66 | ***а*** | 89 | ***а*** |
| 21 | ***а*** | 44 | ***а*** | 67 | ***в*** | 90 | ***в*** |
| 22 | ***в*** | 45 | ***б*** | 68 | ***в*** | 91 | ***а*** |
| 23 | ***б*** | 46 | ***а*** | 69 | ***б*** |  |  |

## Ответы на 2 раздел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***номер*** | ***ответ*** | ***номер*** | ***ответ*** |
| 1 | ***а*** | 30 | ***в*** |
| 2 | ***г*** | 31 | ***г*** |
| 3 | ***в*** | 32 | ***а*** |
| 4 | ***г*** | 33 | ***в*** |
| 5 | ***б*** | 34 | ***в*** |
| 6 | ***а*** | 35 | ***в*** |
| 7 | ***г*** | 36 | ***а*** |
| 8 | ***а*** | 37 | ***а*** |
| 9 | ***в*** | 38 | ***в*** |
| 10 | ***б*** | 39 | ***в*** |
| 11 | ***б*** | 40 | ***б*** |
| 12 | ***а*** | 41 | ***б*** |
| 13 | ***а*** | 42 | ***а*** |
| 14 | ***а*** | 43 | ***б*** |
| 15 | ***б*** | 44 | ***в*** |
| 16 | ***в*** | 45 | ***в*** |
| 17 | ***б*** | 46 | ***в*** |
| 18 | ***г*** | 47 | ***в*** |
| 19 | ***б*** | 48 | ***в*** |
| 20 | ***б*** | 49 | ***в*** |
| 21 | ***б*** | 50 | ***б*** |
| 22 | ***г*** | 51 | ***в*** |
| 23 | ***б*** | 52 | ***б*** |
| 24 | ***б*** | 53 | ***а*** |
| 25 | ***в*** | 54 | ***б*** |
| 26 | ***г*** | 55 | ***б*** |
| 27 | ***а*** | 56 | ***в*** |
| 28 | ***б*** | 57 | ***а*** |
| 29 | ***в*** | 58 | ***а*** |

## Ответы на 3 раздел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***номер*** | ***ответ*** | ***номер*** | ***ответ*** |
| 1 | ***г*** | 22 | ***в*** |
| 2 | ***в*** | 23 | ***в*** |
| 3 | ***г*** | 24 | ***а*** |
| 4 | ***б*** | 25 | ***а*** |
| 5 | ***б*** | 26 | ***а*** |
| 6 | ***г*** | 27 | ***г*** |
| 7 | ***б*** | 28 | ***в*** |
| 8 | ***а*** | 29 | ***б*** |
| 9 | ***а*** | 30 | ***в*** |
| 10 | ***б*** | 31 | ***б*** |
| 11 | ***в*** | 32 | ***а*** |
| 12 | ***в*** | 33 | ***б*** |
| 13 | ***в*** | 34 | ***в*** |
| 14 | ***б*** | 35 | ***г*** |
| 15 | ***б*** | 36 | ***б*** |
| 16 | ***б*** | 37 | ***б*** |
| 17 | ***б*** | 38 | ***б*** |
| 18 | ***б*** | 39 | ***г*** |
| 19 | ***б*** | 40 | ***б*** |
| 20 | ***в*** | 41 | ***в*** |
| 21 | ***а*** | 42 | ***г*** |