

58134

Теоретико-методические задания по физической культуре
Юноши и девушки (9-10-11 классы)

1. Женщины начали принимать участие в ... а. Играх I Олимпиады (1896 г. Афины, Греция). б. <u>Играх II Олимпиады (1900 г. Париж, Франция).</u> в. Играх III (1904 г. Сент – Луис, США). г. Играх IV Олимпиады (1908 г. Лондон, Великобритания).	2. Международная олимпийская академия находится в ... а. Афинах. б. <u>Цюрихе.</u> в. Олимпии. г. Париже.
3. Первая летняя Спартакиада народов СССР проводилась в ... а. 1948 году. б. 1952 году. в. <u>1956 году.</u> г. 1960 году.	4. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ... а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов. б. наследственностью человека. в. влиянием социальных и экологических факторов. г. двигательной активностью человека.
5. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ... а. тренировка. б. методика. в. система занятий. г. педагогическое воздействие.	6. Состояние расслабляться, снятие напряжённости, самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур обозначается как ... а. ретардация. б. рекреация. в. реинкарнация. г. <u>релаксация.</u>
7. Скелетон является разновидностью ... а. санного спорта. б. конькобежного спорта. в. горнолыжного спорта. г. <u>многоборий.</u>	8. Джоггинг – это обозначение ... а. бега трусцой. б. вида «боевой» аэробики. в. союз молодёжи спортивного клуба. г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.
8. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать ... а. через рот и нос попеременно. б. только через рот. в. через рот и нос одновременно. г. <u>только через нос.</u>	9. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать ... а. через рот и нос попеременно. б. <u>только через рот.</u> в. через рот и нос одновременно. г. только через нос.
10. Правила баскетбола при ничейном счёте в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью ... а. 3 минуты. б. <u>5 минут.</u> в. 7 минут. г. 10 минут.	11. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на ... а. три замены. б. <u>пять замен.</u> в. шесть замен. г. количество замен не ограничивается.
12. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот, необходим ... а. витамин А. б. <u>витамин В 1.</u> в. витамин С. г. витамин D.	13. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ... а. витамина А. б. <u>витамин В 1.</u> в. витамин С. г. витамин D.

58134

14. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей принято называть ... + а. гимнастикой. б. терренкуром. в. соревнованием. г. видом спорта.	15. Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании ... + а. собственно-силовых способностей. б. скоростных способностей. в. скоростно-силовых способностей. г. общей выносливости.
16. Термин «Олимпиада» означает ... + а. соревнования на Олимпийских играх. б. собрание спортсменов в одном городе. в. високосный год. г. четырёхлетний период между Олимпийскими играми.	17. В каком году состоялись первые юношеские олимпийские игры: + а. 2010 году. б. 2008 году в. 2000 году г. 1998 году.
18. Где состоялись первые юношеские олимпийские игры: + а. Корейская Народно - Демократическая Республика. б. Республика Сингапур. в. Китайская Народная Республика. г. Южно-африканская Республика	19. Нагрузка физических упражнений характеризуется ... + а. величиной их воздействия на организм. б. целью занятия. в. самочувствием занимающихся. г. временем и количеством повторений двигательных действий.
20. Нагрузка физических упражнений характеризуется ... + а. величиной их воздействия на организм. б. целью занятия. в. самочувствием занимающихся. г. временем и количеством повторений двигательных действий.	

Вопросы в открытой форме

- + 21. Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей обозначается как спорт
- + 22. Человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование проводилось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого все полномочия, является судьей
- 23. Ценностями физической культуры человек овладевает в процессе ...
- + 24. Конечной целью шахматной игры является мат
- + 25. Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта обозначается как шаг
- 26. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев обозначается как ...
- 27. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как ...
- 28. Интенсивность физического упражнения, выполняемого без перерыва от 5 до 30 минут, по физиологическим критериям относят к зоне ... мощности работы.
- 29. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал олимпийским чемпионом Игр XVIII Олимпиады в ...
30. Что заимствовали современные олимпийские игры от древнегреческих олимпийских игр (огонь)?

225.