Выполнил: Учитель физической

культуры высшей категории

Филиппов Валерий Григорьевич

**Теоретико-методическое задание**

**10-11 класс**

     Инструкция по выполнению заданий. Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

   Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержаться правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

   Также  представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.  Подобранное слово Вами вписывается.Записи должны быть разборчивыми.Внимательно читаете вопросы и варианты ответов.Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

**1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

*в) 1924г.  – Шамони;*

г) 1928г. - Сент – Мориц.

**2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

*а) Д. Конноли;*

б) К.Шуман;

в) Р.Гаррети;

г) С.Луис.

**3. Спортсмены Российской Федерации выступили  под Российским флагом  на ….**

а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;

б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;

в) XVII Олимпийских играх  в Лиллехаммере;

*г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.*

**4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

*б) Плавание;*

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые …..?**

 а) 1952;

б) 1960;

*в) 1968;*

г) 1972.

**6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?**

а) 2;                           **б) 3;**в) 5;                            г) 1.

**7.  Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?**

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

*в) Керлинг;*

г) Скелетон.

**8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?**

а) 1908 – Лондон;

б) 1912 – Стокгольм;

*в) 1920 – Антверпен;*

г) 1932 – Лейк- Плейсед.

**9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?**

 а) 1988;

**б) 1992;**

в) 1994;

г) 2002.

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

 а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

*д) Америка.*

**11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

*б) Защите;*

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**12. Сущность соревновательного метода состоит:**

а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;

*б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;*

в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

**13. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

*б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;*

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

а) от 90 до 110 уд/мин;

б) от 110 до 130 уд/мин;

***в) от 144 до 156 уд/мин*; ???????**

г) от 180 до 210 уд/мин.

**15. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .**

а) генезис;

*б) онтогенез;*

в) филогенез;

г)воспитание.

**16. Под двигательной активностью понимают:**

*а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;*

б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;

г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

а) Выносливость;

б) Быстрота;

*в) Сила;*

г) Координационные способности.

**18. Освоение двигательного действия следует начинать с…**

*а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;*

б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

*б) « На старт! Марш!»*

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?**

а) Скоростно-силовые способности;

б) Лично-психические качества;

в) Факторы функциональной экономичности;

*г) Аэробные возможности.*

**21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

а) 90/60;

**б)120/70;**

в)  140/90;

г) 200/100.

**22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?**

*а) Аэробные, циклические упражнения;*

б) Упражнения статического характера;

в) Упражнения динамического характера;

г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**23. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

*в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;*

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**24. Под физическим качеством  «ловкость»  понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

*б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;*

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**25.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

*б)  Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;*

в)  Тепло на место ушиба,  давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела;

г)  Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**26. Гиподинамия – это..**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

*б) Недостаточная физическая активность;*

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.**

а) Для определения общей плотности урока;

б) Для определения моторной плотности урока;

*в) Для построения кривой пульса;*

г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В  БЛАНК ОТВЕТОВ.

**28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как** **…*вис……………………..***

**29. Процесс   становления   и   изменения   биологических   форм   и   функций   организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим** **…*развитием………………………...***

**30. …*акробатика..…………………...* - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.**

**31. *массовый спорт………….……………..*** - **часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения  в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.**

**32. ……*спад*………………….. -  быстрый переход из упора в вис.**

**33. *тренированность*……..…………………. это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.**

**34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется …*шейпинг……….…………………..***

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | **в** | 18 | **а** |
| 2 | **а** | 19 | **б** |
| 3 | **г** | 20 | **г** |
| 4 | **б** | 21 | **б** |
| 5 | **в** | 22 | **а** |
| 6 | **б** | 23 | **в** |
| 7 | **в** | 24 | **б** |
| 8 | **в** | 25 | **б** |
| 9 | **б** | 26 | **б** |
| 10 | **д** | 27 | **в** |
| 11 | **б** | 28 | **Вис** |
| 12 | **б** | 29 | **Развитием** |
| 13 | **б** | 30 | **Акробатика** |
| 14 | **в** | 31 | **Массовый спорт** |
| 15 | **б** | 32 | **Спад** |
| 16 | **а** | 33 | **Тренированность** |
| 17 | **в** | 34 | **Шейпинг** |

***8-9 класс***

**1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**

 а) 1956;

б) 1968;

**в) 1964;**

г) 1952.

**2. С какого года  баскетбол включен в программу Олимпийских игр?**

**а) 1936;**

б) 1924;

в) 1932;

г)  1944;

**3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

**а) 7 ;** б) 14;                          в) 5;                            г)  11.

**4.Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут ….?**

а) Испании;

*б) Бразилии;*

в) Японии;

г) США.

**5.  Физическая подготовленность характеризуется:**

 а) Высокими результатами в спортивной деятельности;

б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

*в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;*

г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

**6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) Двигательным умением;

б) Техническим мастерством;

в) Двигательной одаренностью;

*г) Двигательным навыком.*

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

*б) Скоростными способностями;*

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно-силовыми способностями.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

а) Подвижностью в суставах;

б) Специальной гибкостью;

*в) Активной гибкостью;*

г) Динамической гибкостью.

**9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:**

а) Личный пример учителя;

б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;

*в) Физические упражнения;*

г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

**10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а) 6- ти минутный бег;

*б) Бег на 100 метров;*

в) Лыжная гонка на 3 километров;

г) Плавание 800 метров.

**11. Адаптация - это?**

*а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды*;

б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) Процесс восстановления;

г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

а) Высокий рост;

б) Уменьшение межпозвоночных дисков;

*в) Слабая мускулатура;*

г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

**13. Вес мяча в баскетболе должен быть …**

а) Не более 670 г.

*б) Не более 650 г.*

в) Не более 560 г.

г) Не более 500 г.

**14. Физическое развитие это …**

 а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

в)Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

*г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.*

**15. К анаэробным упражнениям относятся … ?**

*а) Спринт;*

б) Волейбол;

в) Лыжные гонки;

г)  Плавание;

**16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.**

а) Керлинг;

*б) Художественная гимнастика;*

*в) Синхронное плавание;*

г) Бобслей.

**17. Отличительным признаком физической культуры не является?**

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.

**18. Основным средством физического воспитания школьника является**

 а) Солнечная радиация;

б) Личная гимнастика;

в) Закаливание;

*г) Физические упражнения.*

**19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?**

а) Уроки физической культуры;

б) Внеклассная работа;

в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

*г) Содержание и организация педагогической практики.*

**20. Для оценки физического развития человека используются:**

*а) Показатели антропометрических измерений;*

б) Показатели уровня развития физических качеств;

в) Показатели сформированности двигательных умений;

г) Показатели функциональных систем.

**21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять ……**

а) В подготовительной части урока;

*б) В начале основной части урока;*

в) В конце основной части урока;

г) В заключительной части урока.

**22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий  в минимальный для данных условий промежуток времени называется**

 а) Двигательной реакцией;

*б) Скоростными способностями;*

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно- силовыми способностями.

**23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.**

 а) Биатлон;

*б) Регби;*

*в) Прыжки на лыжах с трамплина;*

г) Водное поло.

**24. Укажите командные виды спорта(выделите все).**

а) Триатлон;

*б) Баскетбол;*

в) Шахматы;

*г) Керлинг;*

д) Толкание ядра.

**25. В спорте выделяют (выделите все):**

 а) Инвалидный спорт;

*б) Массовый спорт;*

*в) Спорт высших достижений;*

г) Детский юношеский спорт.

**26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?**

*а) Регби – 7;*

б) Совтбол;

*в) Гольф;*

г**)** Каратэ**.**

**27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …*балансирование*………………..**

**28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется** …*аут……….*

**29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется …*валеология…*……………………**

**30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется***самоконтроль…*………………

**31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется** …*утомление…………..*

**32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к*.экстремальным.……………….* видам спорта.**

**33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется     *либеро………….***

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание (8-9 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| **1** | **в** | **17** | **в** |
| **2** | **а** | **18** | **г** |
| **3** | **а** | **19** | **г** |
| **4** | **б** | **20** | **а** |
| **5** | **в** | **21** | **б** |
| **6** | **г** | **22** | **б** |
| **7** | **б** | **23** | **б, в** |
| **8** | **в** | **24** | **б, г** |
| **9** | **в** | **25** | **б, в** |
| **10** | **б** | **26** | **а, в** |
| **11** | **а** | **27** | **Балансирование** |
| **12** | **в** | **28** | **Аут** |
| **13** | **б** | **29** | **Валеология** |
| **14** | **г** | **30** | **Самоконтроль** |
| **15** | **а** | **31** | **Утомление** |
| **16** | **б,в** | **32** | **Экстремальные** |
|  |  | **33** | **Либеро** |

**7 класс**

**1. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) По руке и ноге;

*б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;*

в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

**2. Как подразделяется современный спорт ?**

*а) На массовый спорт и  спорт высших достижений;*

б) На массовый спорт  и детский спорт;

в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3.  Что относится  к заливающим процедурам:**

1.  Солнечные ванны;

2.  Воздушные ванны;

3.  Водные процедуры;

4.  Лечебные процедуры;

5.  Подводный массаж;

6.  Гигиенические процедуры.

а) 2, 4, 6.

**б)  1, 2, 3.**

в)  2, 3, 5.

г)  3, 4, 6.

4. **Что символизируют Олимпийские кольца**?

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

*б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;*

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г)  Основные двигательные навыки.

**5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?**

а) П. Нурми;

б) Л. Латынина;

*в) М. Фелпс;*

г) М. Спитц.

**6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

*в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;*

г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**7. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

а) Переутомлением;

*б) Утомлением;*

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

**8. Результатом физической подготовки является:**

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

*в) Физическая подготовленность;*

г) Физическое воспитание.

**9.  Физические качества – это:**

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

*б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;*

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

*б) Скоростными способностями;*

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно-силовыми способностями.

**11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.**

а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;

б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;

*г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.*

**12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

*а) Гибкость;*

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

**13. К основным физическим качествам относятся …**

а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

б) Бег, прыжки, метания

*в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость*

г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а)  8 человек;

*б) 6 человек;*

в) 4 человека;

г) 5 человек.

**15. Физическое упражнение – это …**

а) Один из методов физического воспитания;

б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

*в) Основное средство физического воспитания;*

г) Методический прием обучения двигательным действиям.

**16.  Какова  протяженность марафонской  дистанции    на  Олимпийских играх?**

*а) 42 км 195 м;*

б) 32 км 195 м;

в) 50 км 195 м;  
г)  43 км 195 м.

**17.  Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

*г) Вызвать врача.*

**18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в …..?**

а) 1916;

**б) 1928;**

в) 1924;

г) 1932.

**19.** **Сколько видов  проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?**

 а) 18;

б) 24;

**в) 23;**

г) 12.

**20. К составным частям здоровья относится ?**

 а) Гиподинамия;

*б) Закаливание;*

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

**21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**

*а) Баскетбол;*

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

**22. В каком году  пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**

а) 2004;

б) 1992;

в) 2000;

**г) 1996.**

**23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала ……?**

а) Стейси Драгила;

б) Светлана Феофанова;

в) Дженнифер Стучински;

*г) Елена Исинбаева.*

**24. XXI  - Зимние Олимпийские игры проходили в ……?**

*а) Ванкувер;*

б) Сочи;

в) Зальцбург;

г) Калгари.

**25.  К аэробным упражнениям относятся  ?**

*а) Бег;*

б) Волейбол;

в) Поднятие тяжести;

г) Спринт;

*д) Плавание*.

**26. Субъективным ощущением утомления является    *усталость…*………**

**27. Процесс изменения морфофункциональным средств в организме на протяжении жизни называется** …*физическое развитие*

**28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется …*питание…*………… ….**

**Ответы**

**Теоретико-методическое задание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | б | 15. | в |
| 2 | а | 16. | а |
| 3 | б | 17. | в |
| 4 | б | 18. | б |
| 5 | в | 19. | в |
| 6 | в | 20. | б |
| 7 | б | 21. | а |
| 8 | в | 22. | г |
| 9 | б | 23. | г |
| 10 | б | 24. | а |
| 11 | г | 25. | а, д |
| 12 | а | 26. | Усталость |
| 13 | в | 27. | Физическое развитие |
| 14 | б | 28. | Питание |

[Тесты для подготовки к олимпиаде по физкультуре:](http://fizkultura-na5.ru/testy-po-fk.html)

[Античные олимпийские игры](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/antichnyie-olimpiyskie-igryi.html)

[Определения для тестов при подготовки к олимпиаде](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/opredeleniya-dlya-testov-po-olimpiade-po-predmetu-fizicheskaya-kultura.html)

**Опубликовано в** [Тесты по ФК](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk.html)

**Теги**

* [методическое задание](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.html)

* [задание](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.html)

* [11 класс](http://fizkultura-na5.ru/tag/11-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81.html)

* [7 класс](http://fizkultura-na5.ru/tag/7-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81.html)

[Подробнее ...](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/teoretiko-metodicheskoe-zadanie-10-11-8-9-7-klass.html)

Четверг, 22 Декабрь 2011 12:59

[Теоретико-методические задания школьный и районный тур 10-11 класс](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/teoretiko-metodicheskie-zadaniya-shkolnyiy-tur-olimpiadyi-9-klass.html)

Автор [Администратора](http://fizkultura-na5.ru/blog/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80.html)

**Теоретико-методические задания (школьный тур олимпиады)**

**1.  С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

А) 836 до н.э

Б) 776 до н.э

В)  684 до н.э

Г)  595 до н.э

**2.  Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

А) Олимпийские игры имели мировую известность

Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

В) В период проведения игр прекращались войны

Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**3. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?**

А) Денежное вознаграждение

Б) медаль и кубок

В) венок из ветвей оливкового дерева

Г) звание аристократа

**4. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?**

А) Диметрису Викеласу – Греция

Б) Алексею Бутовскому – Россия

В) Анри де Бейелатуру – Бельгия

Г) Пьеру де Кубертену – Франция

**5.Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения.**

А) Всемирный олимпийский совет

Б) Международный Олимпийский комитет

В) Международная олимпийская академия

Г) Всемирный олимпийский комитет

**6. В каком году и в каком городе состоялись I Олимпийские игры современности?**

А) 1892г., Афины

Б) 1896г., Афины

В) 1900г. Париж

Г) 1904г., Лондон

**7. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.**

А) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

Б) аэробика

В) альпинизм

Г) велосипедный спорт

**8. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

А) акробатика

Б) тяжелая атлетика

В) гребля

Г) современное пятиборье

**9.  Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы**.

А) самбо

Б) баскетбол

В) бокс

Г) тяжелая атлетика

**10. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.**

А) борьба

Б) бег на короткие дистанции

В) бадминтон

Г) бег на средние дистанции

**11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

А) бег на средние дистанции

Б) бег на длинные дистанции

В) десятиборье

Г) спортивные игры

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

А) высокий рост

Б) увеличение межпозвоночных дисков

В) слабая мускулатура

Г) нарушение естественных изгибов позвоночника

**13. Что понимается под закаливанием?**

А) купание в холодной воде и хождение босиком;

Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

Г) укрепление здоровья.

**14. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что:**

А) обеспечивает ритмичность работы организма;

Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

**15. «Олимпийский девиз» – это:**

А) «Спорт – посол мира»

Б) «Быстрее, выше, сильнее»

В) «Олимпийцы - среди нас»

**16. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

А) бег на средние дистанции

Б) бег на длинные дистанции

В) десятиборье

Г) спортивные игры

**17. Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) первая и вторая мировые войны

В) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран

Г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения

**18. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены касаетесь ее:**

А) затылком, ягодицами, пятками;

Б) лопатками, ягодицами, пятками;

В) затылком, спиной, пятками;

Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**19. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

А) По руке и ноге;

Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

Г) По любой части тела.

20**. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

А) 7**;** Б) 14;                          В) 5;                            Г)  11.

21. **Что символизируют Олимпийские кольца**?

А) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

Б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г)  Основные двигательные навыки.

22**. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**

а) Баскетбол;

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

23**. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а)  8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

24**. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

**24.Основными источниками энергии для организма являются...**

а).Белки и витамины.

б).Углеводы и жиры.

в**)**Углеводы и минеральные элементы.

г)    Белки и жиры.

**Районный тур**

**10-11 класс**

**1.Что не входит в определение уровня физического развития?**

а) Вес;

б) Рост;

в) Челночный бег 3х10.

**2. Как называется свод Олимпийских законов?**

а) конституция;

б) устав;

в) хартия.

**3.Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, способствующие быстроте движений.

**4.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

А) 836 до н.э

Б) 776 до н.э

В)  684 до н.э

Г)  595 до н.э

**5.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

А) Олимпийские игры имели мировую известность

Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

В) В период проведения игр прекращались войны

Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**6. Признаки наркотического отравления:**

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**7. Основными составляющими тренированности организма являются:**

а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;

б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;

в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**8.  Под физическим качеством гибкости понимается:**

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

б) способность делать движения с большой амплитудой;

в) эластичность мышц и связок.

**9. Двигательная активность это:**

а) ежедневная физическая тренировка организма;

б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;

в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

**10. Один из признаков сотрясения головного мозга:**

а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;

б) увеличение лимфатических узлов;

в) появление сыпи на руках и ногах;

г) покраснение кожи в области суставов.

**11. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

**12. Что понимают под термином «средства физической культуры?**

А) Лекарственные средства

Б) медицинские обследования

В) оздоровительные силы природы

Г) физические упражнения

**13.В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

*в*) 1924г.  – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

**14. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов,**

**Александр  Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**15.  Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних**

**Олимпийских Игр  в г. Нагано (Япония)?**

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

в) Керлинг;

г) Скелетон.

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

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

*д*) Америка.

**17. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите*;*

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**18. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**21. Под физическим качеством  «ловкость»  понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**22.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б)  Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в)  Тепло на место ушиба,  давящая повязка на область кровоизлияния,   покой ушибленной части тела;

г)  Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**23. Гиподинамия – это..**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**24. Назовите родину шахмат**

а/ Англия;

б/ Индия;

в/ Россия;

г/ Франция

**25. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге**.

а/ В.Борзов;

б/ В.Брумель;

в/ И.Льюис;

г/ А.Перлов

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В  БЛАНК ОТВЕТОВ.

**27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …*балансирование*………………..**

**28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется** …*аут……….*

**30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется** *самоконтроль…*………………

**31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется** …*утомление…………..*

**32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг,**

**относятся к***.     экстремальным.****……….* видам спорта.**

[Тесты для подготовки к олимпиаде по физкультуре:](http://fizkultura-na5.ru/testy-po-fk.html)

[Античные олимпийские игры](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/antichnyie-olimpiyskie-igryi.html)

[Определения для тестов при подготовки к олимпиаде](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/opredeleniya-dlya-testov-po-olimpiade-po-predmetu-fizicheskaya-kultura.html)

**Опубликовано в** [Тесты по ФК](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk.html)

**Теги**

* [школьный тур олимпиады](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D1%82%D1%83%D1%80-%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D1%8B.html)

* [методические задания](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.html)

* [9 класс](http://fizkultura-na5.ru/tag/9-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81.html)

[Подробнее ...](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/teoretiko-metodicheskie-zadaniya-shkolnyiy-tur-olimpiadyi-9-klass.html)

Четверг, 22 Декабрь 2011 12:56

[Определения по предмету «физическая культура»](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/opredeleniya-dlya-testov-po-olimpiade-po-predmetu-fizicheskaya-kultura.html)

Автор [Администратора](http://fizkultura-na5.ru/blog/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80.html)

**ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**для тестов по олимпиаде по предмету «физическая культура»**

**1**. **Адаптивная физическая культура –**это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

**2. Аутогенная тренировка –**это саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.

**3. Адаптация -**приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей  к условиям существования.

4.**Авитаминоз** – специфическое нарушение обмена в – в, вызванное длительным отсутствием(дефицитом) какого – либо витамина в организме

**5. Анаболики –**химические вещества, которые стимулируют синтез белка в тканях организма и увеличивают мышечную массу, ускоряя восстановление организма.

***6.*Аэробный обмен –**процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.

**7. Амплитуда движения –**размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.

**8. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)**– это система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.

**9. Аэробика –**система циклических упражнений., требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

**10. Акробатика -**системафизических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

**11. Бег -**это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой).

**12. Блок –**технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника.

**13. Биоритмы –** циклические изменения биологических процессов, происходящих в организме, не зависящие от внешних условий.

**14. Витамины**– это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.

**15. Вис -**положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.

**16. Восстановление –**состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию как правило через фазу суперкомпенсации.

**17. Врабатывание –**состояние, возникающее в начальный период работы, при к- ром происходит переход функций организма и обмен в –в от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.

**18. Выпад –**положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая –прямая, туловище вертикально.

**19. Вид спорта** – это вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей.

**20.** ***Гипокинезия***- недостаточная двигательная активность организма.

**21. *Гиподинамия*** - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).

**22. Гипервитаминоз**– возникает при избыточном поступлении витаминов.

**23. Гиповитаминоз**– недостаток витаминов в организме.

**24. *Гипоксия***- кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови.

**25. Группировка -**положениезанимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.

**26. Дыхание -**комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.

**27. Двигательный опыт -**объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

**28. Дисциплинированность - с**ознательное подчинение своего поведения общественным правилам.

**29. Двигательные действия** - это движение (перемещение тела и его звеньев), выполняемое с определённой целью.

**30**. **Двигательная активность**– это количество движений, выполняемых в течение какого- то времени (день, неделя, месяц, год

**31. Допинг –** это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

**32. Дельфин -**способ спортивного плавания, возникающий как разновидность брасса.

**33. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) –**максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

**34. Здоровый образ жизни -**процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной  и профессиональной деятельности. (это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

**35. Закаливание**– это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

**36.** **Иммунитет –**невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

**37. Индивид -**человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к самопознанию и саморазвитию..

**38. Кувырок -**вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

**39. Круговой м**етод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста.

**40. Любительский спорт** – многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать своё спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

**41. Личность –** человек как субъект отношений и сознательной деятельности, с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

**42. Легочная вентиляция** - объем воздуха, который проходит через легкие за минуту.

**43. Массаж**– эффективное средство восстановления и повышения работоспособности организма, улучшения его функциональных качеств.

**44. Максимальное потребление кислорода (МПК) -** Наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряжённой работе.

**45. Массовый спорт** - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения  в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

**46. Моторная плотность урока  –**это время, затраченное только на выполнение упражнений.

**47. Методическими принципами физического воспитания** понимают основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

**48. Методы физического воспитания** - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические

**49. Методика –**система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.

**50. Мышцы – антагонисты –**мышцы, действующие одновременно(или поочередно) в двух противоположных направлениях.

**51. Мышцы – синергисты -**мышцы, осуществляющие совместно одно определееное движение.

**52. Миозит**– воспаление мышцы

**53. Мах - с**вободное движение тела относительно оси вращения .

**54. Настойчивость –**стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.

**55. Национальные виды спорта** - часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные  физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности.

**56. Нарушение осанки**– это незначительные отклонения в положении    позвоночника.

**57. Нападающий удар –**технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

**58. Олимпийская хартия** - это сборник уставных документов МОК, в которых сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, свод законов и правил, которыми руководствуются участники олимпийского движения.

**59. Олимпизм**– это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

**60.**.**Отдых**– это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. (активный и пассивный).

**61. Ординарный**интервал отдыха – полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

**62. Отягощение**это внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

**63. Обучение –** организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов.

**64. Образ жизни -**особенности повседневной жизни людей в конкретных социально – экономических условиях.

**65. Обменом веществ (метаболизмом)** - это сложный, постоянно протекающий, самосовершающийся и саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.

**66. Основной обмен - это** минимальное количество  энергии, затрачиваемое организмом для поддержания базового уровня жизнедеятельности.

**67.** **Ортостатическая проба –**перевод тела из горизонтального в вертикальное положение для изучения реакций организма и ортостатической устойчивости.

**68. Общая физическая подготовленность**- это состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

**69. Олимпийское движение** - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

**70. Общая плотность урока -**включает в себя время на объяснение упражнений, переход от одного спортивного снаряда к другому и т. д.

**71. Прыжки**– это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами.

**72. . Подъем -п**ереход из виса в упор или из более низкого положения в высокое.

**73. Поворот –**вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси.

**74. Плотность занятия –**это показатель эффективности использования времени тренировок, определяемый как отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия.

**75. Переутомление –** это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.

**76. Подготовительная медицинская группа** – группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную  подготовленность.

**77. Плоскостопие –** опущение сводов стопы.

**78. Предстартовое состояние –** это психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

**79. Прыгучесть –**способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема ОЦМТ или со значительной дальностью без разбега.

**80. Перетренированность –**патологическое состояние занимающегося, характеризующееся значительным снижением уровня физической работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

**81. Профессионально – прикладная физическая подготовка - с**пециализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии.

**82. Положение соревнований -**это основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором предоставлены все аспекты организации соревнований.

**83. Решительность - с**пособность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.

**84. Ритмическая гимнастика –**это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).

**85. Режим дня** – это рациональное распределение всех видов деятельности и отдыха в течение суток, повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов.

**86. Разновременность (гетерохронность) –** разные функции  и качества достигают своего максимального развития в разном возрасте.

**87. Рефлексы -**это реакции организма, возникающие на раздражение рецепторов при обязательном участии нервной системы.(основной механизм работы ЦНС).

**88. Резистентность –**устойчивость, сопртивляемость организма воздействию внешних факторов.

**89. Спортивная форма –**адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

**90. Спортивная тренировка** - это основная  форма подготовки спортсменов.

**91. Система физического воспитания - это** способ социальной практики, её основы, объединённые в целостную структуру.

**92. Спорт–** часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.

**93. Спорт высших достижений –** область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.

**94. Спортивная классификация –** система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.

**95. Стретчинг – система статических упр.,** развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

**96. Спортивная дисциплина–**это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.

**97. Специализация - а**кцентированное овладение элементами, какой- либо спортивной дисциплины.

**98. Сколиоз -**это боковое искривление позвоночника.

**99. Самочувствие -**субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.

**100.** **Стресс -**состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей.

**101. Специальная медицинская группа** – группа, которая состоит из учащихся,  имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.

**102.** **Самоконтроль –** это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием физической культурой и спортом.

**103. Самоконтроль**– это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

**104. Специальная физическая подготовка -**процесс, направленный на воспитание физ. качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.

**105. Спортивная травма** – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушение   целости и функционального состояния тканей и органов, и нормальное течение физиологических процессов в ходе выполнения физических упражнений.

**106**. **Смелость  - г**отовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения.

**107.**.**Социолизация -**процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества.(Становление человека как личности в процессе занятий физической культурой и спортом).

**108. Спад -**быстрый переход из упора в вис.

**109. Спортивная подготовленность** – состояние спортсмена, приобретённое в результате подготовки, позволяющее достигнуть определённых результатов в соревновательной деятельности.

**110. Спортивный разряд –**критерий специальной подготовленности спортсмена, уровень его спортивного мастерства.

**111. п**ериоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков.

**112. Технические и прикладные виды спорта** - часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств.

**113. Тренированность** – это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

**114. Тренировка** – это процесс выполнения  физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

**115. Тест - и**змерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

**116. Телосложение –**это целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретённых под влиянием окружающей среды.

**117. Тактика –**организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определенному плану, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.

**118. Упражнение физическое циклическое** - это упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течении известного промежутка времени.

**119. Упражнение физическое ациклическое** – это упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

**120. Утренняя гимнастика (зарядка)** – это комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

**121. Урочные формы** - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся в течение строго установленного времени в специально отведённом месте в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания.

**122. Физическая подготовленность** – понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

**123.** **Физическая подготовка** – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением (это процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни).

**124. Физическая работоспособность** – это способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.

**125. Физическое развитие** -  процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

**126. Физическая культура** – это часть человеческой культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений. (Процесси результат человеческой деятельности, направленный на достижение физического совершенствования личности).

**127. Физическая культура**– это неотъемлемая  часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, совершенствования двигательных возможностей, способствующих гармоничному развитию личности.

**128. Физическая культура личности -**достигнутый уровень физического совершенствования человека и степень использования приобретённых качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

**129. Физическая культура личности**– это совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать своё тело, укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни.

**130. Физическое воспитание - п**едагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями**.** (Педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие  физических способностей, на улучшение форм тела).

**131. Физическое воспитание**-  педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

**132. Физкультурное движение** – это совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

**133. Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение** – форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

**134. Физкультурное образование** – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

**135. Физ. минутки и физ. паузы** – это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека.

**136. Форма занятия** – это способ организационного построения и управления процессом занятия.

**137. Фронтальный - м**етод организациидеятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание.

**138. Функциональная проба** – это процедура, в ходе которой выполняется стандартное задание с последующей регистрацией уровня функциональных сдвигов с целью определения состояния организма или какой- либо его системы.

**139. Форма физических упражнений - с**пособы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью.

**140. Физическое совершенство –**понимается идеальное здоровье. Гармоническое физ. развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физ. подготовленность.

**141. Физическое совершенство** - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. Соответствующих требованиям жизни.

**142. Ходьба**– это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами

**143. Хват - с**пособ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения.

**144. Цель Олимпизма** – поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

**145. Шейпинг –** это система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

**146. Энергетический баланс –**соотношение кол –ва энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой организмом.

**147. Ядро - в** лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка».

Используемая литература:

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры.М.:ФиС, 1991

2. Под общ. ред. Матвеева Л. П. – М.:ФиС, 1983

[Тесты для подготовки к олимпиаде по физкультуре:](http://fizkultura-na5.ru/testy-po-fk.html)

[Античные олимпийские игры](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/antichnyie-olimpiyskie-igryi.html)

**Опубликовано в** [Тесты по ФК](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk.html)

**Теги**

* [физическая культура](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.html)

* [по предмету](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%BF%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%83.html)

* [олимпиаде](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B5.html)

* [ОПРЕДЕЛЕНИЯ](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%9E%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%94%D0%95%D0%9B%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%AF.html)

[Подробнее ...](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/opredeleniya-dlya-testov-po-olimpiade-po-predmetu-fizicheskaya-kultura.html)

Четверг, 22 Декабрь 2011 12:52

[Вопросник для подготовки к олимпиаде](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/voprosnik-dlya-podgotovki-k-olimpiade.html)

Автор [Администратора](http://fizkultura-na5.ru/blog/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80.html)

**Опубликовано в** [Тесты по ФК](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk.html)

**Теги**

* [Вопросник](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%92%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA.html)

* [для подготовки](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.html)

* [к олимпиаде](http://fizkultura-na5.ru/tag/%D0%BA-%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B5.html)

[Подробнее ...](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/voprosnik-dlya-podgotovki-k-olimpiade.html)

Четверг, 15 Декабрь 2011 12:47

[Античные-олимпийские-игры тест по физической культуре](http://fizkultura-na5.ru/umk/olimpiada-po-fk/testyi-po-fk/antichnyie-olimpiyskie-igryi.html)

Автор [Администратора](http://fizkultura-na5.ru/blog/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80.html)

**АНТИЧНЫЕ Олимпийские игры.**

**(9-11 класс)**

**1**. **Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?**

а**)** бег на 1 стадий         б) марафон                   в)100 ярдов

**2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?**

а) соревнования, проводимые во время ОИ;

б) первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;

в) четырехлетний период между ОИ**;**

г) год проведения ОИ.

**3) Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона.**

а) ГРЕЧЕСКОЕ  троеборье: бег, метания копья и борьба.

б)ГРЕЧЕСКОЕ ПЯТИБОРЬЕ: бег, прыжки в длину, метание диска, метания копья и борьба.

В) бег на выносливость

Г) СОСТЯЗАНИЕ, включавшее элементы борьбы и кулачного боя.

**4) Кто имел право принимать участие в древнегреческих ОИ?**

а) только свободные греки мужчиныб) греки мужчины и женщины

в**)**только греки мужчины                                г) все желающие

**5) Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

а) ипподром         б) амфитеатр            в) стадиодром                 г) гимнасии

**6) Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в каком возрасте?**

а) 10 лет            б) 8 лет                в) 5 лет               г) 7 лет

**7) На заключительном этапе подготовки атлетов к Играм в Древней Греции за будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали**

А) олимпионики               б) гимнасты                   в) элланодики

**8) С какого времени ведется счет античных ОИ?**

А) с 392 г. н. э.           б) с 432 г. до н. э.                в) с 776г. до н. э.                 г)  с 778 г. до н. э.

**9)** **Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:**

А) у горы Олимп       б) в Олимпиив**)**в Афинах           г) в Спарте

**10)** **Продолжительность античных ОИ изменилась и к 468 г. до н. э. достигла:**

А) 5 дней          б) 7 дней             в) 10 дней            г) 14  дней

**11)** **В Древней Греции победителей игр называли:**

А) олимпионикамиб**)**гимнастами         в) элланодики

**12)** **В ОИ 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной**

А) одному стадиону            б) 100 ярдов           в) одном у стадию        г) 200 метров

**13)** **В ОИ 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен**

А) 172м 27 см              б) 192м 27 смв) 150м 50 см           г) 190 м 27см

**14) Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:**

1. кулачный бой      2. Верховая езда         3. Прыжки в длину         4. Прыжки в высоту        5. Метание диска         6. Бег            7. Стрельба из лука           8. Борьба           9. Плавание            10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9.          Б) 3, 5, 6, 8, 10В) 1, 4, 6, 7,9.               Г) 2, 5, 6, 9, 10

**15) В каком году и в каком состязании появилось имя Короибос –**

**первого победителя ОИ**

а) в 786г. до н. э.. в борьбе                                  б) в 776г. до н.э., в беге

в) в 776г. до н.э.,в метании диска                     г) в 778 г. до н. э., в беге

**16) Кто из известных ученых древности бвл чемпионом ОИ?**

А) Аристотель        б) Платон           в) Пифагор         г) Архимед

**17)Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские соревнования:**

А) Феодосий 1Б) Феодосий II           В) Нейрон           Г) Юлиан

**18)** **Место рождения античных Олимпийских игр?**

а) Древняя Греция или Эллада  б) Египет  в) Афины

**19)** **Назовите имя победителя шести античных Олимпийских игр?**

а) Лионидас   б)Милан   в) Нерон    г) Короибос

**20)** **Назовите имя 12 – кратного победителя в беге на античных Олимпийских играх?**

а) Миланб**)**Лионидас     в) Короибосг) Нерон

**21)** **Назовите имя последнего официально записанного победителя античных олимпийских игр?**

а) Короибос   б) Милан  в) Лионидас   г) Нерон

**22)** **Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к античным олимпийским играм?**

а) Палестра и гимнасий

б**)**Палестра и стадиодром

в) Гимнасий и стадиодром

**23)** **Кто автор всемирно известной скульптуры «Дискоба»?**

а) Миронб) Фидийв) Миланг) Юлиан

**24)** **Кто автор статуй бога Зевса в Олимпии?**

а) Милан  б) Фидий    в) Мирон   г) Юлиан

**25)** **В каком веке возникла идея возрождения античных Олимпийских игр?**

а) в XVI   б) в XIV    в) в XV   г) в XI

**26)** **Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**27) Как назывались сооружения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм олимпиады:**

А) гимнасийБ)стадион          В)  стадиодром        Г) арена

**28) В Элладе победитель в пентатлоне, определялся……**

а) по количеству побед               б) на основе принципа выбывания

в) по очкам                                   г) по зрительским симпатиям

**29) Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады, судьи Эллады……**

а**)**просили покинуть стадион           б) просили прекратить состязания

в) изгоняли со стадиона   г) изгоняли из города

**30) Тренеров в Древней Греции называли….**

а) атлетами               б) гимнастамив) судьями                г) наставниками

**31) В каком виде был олимпийским чемпионом Пифагор?**

а) в кулачном боюб**)**в беге             в) в метании диска              г)  в пентатлоне

**32)Кто из древнегреческих философов считал движение целительной частью медицины?**

А) Аристотель;        Б) Демокрит**;**В) Платон**;** Г) Архимед.

**33)** **Что такое античная концепция – «Экехейра»**

а) священное перемириеб) подготовка к ОИ

в) проведение ОИ древности                 г) свод законов по допуску к ОИ

**34) Где возникла оздоровительная, философская система упражнений йоги?**

А**)**в древней Греции;  Б) в древнем Египте;  В) в древней Индии; Г) в древнем Риме.

**35) Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции**

а) бег с препятствием       б) бег на скорость

в) бег на выдержкуг) прыжки в длину

**36) Одним из видов древних Игр являлся панкратион. Что он из себя представлял?**

а) кулачный бой           б) вид единоборств

в) пятиборье            г) бег на длинные дистанции

**37) Кем были в Древней Греции элланодики, наблюдавшие за будущими олимпийцами во время подготовки к Играм?**

а) надсмотрщиками          б) наставниками

в) меценатами           г) судьями и распорядителями

**38)** **Как в Древней Греции называлась игра подобная футболу?**

а)эпискирос   б) сферистика               в)агонистика                 г) сферобол

**39)** **Как называлось в** **Древней Греции пятиборье?**

а) панкратион             б) атлетика             в) пентатлон г) гимнастика

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 А** | **9 Б** | **17 А** | **25 В** | **33 А** |
| **2 В** | **10 А** | **18 А** | **Палестра** | **34 В** |
| **3 Б** | **11 А** | **19 Б** | **27 А** | **35 В** |
| **4 А** | **12 В** | **20 Б** | **28 Б** | **36 Б** |
| **5 Г** | **13 Б** | **21 Г** | **29 В** | **37 Г** |
| **6 Г** | **14 Б** | **22 А** | **30 Б** | **38 А** |
| **7 В** | **15 Б** | **23 А** | **31 А** | **39 В** |
| **8 В** | **16 В** | **24 Б** | **32 В** |  |